



ओ३म्

# स्वास्थ्य-शिक्षा

( बिना औषधि के स्वास्थ्य प्राप्ति के साधन )

लेखक—

“भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति, विवाहित आनन्द, पत्नी-  
पथ-प्रदर्शक, गर्भवती, प्रसूता और बालक, यौवन-  
रक्षा, क्या लोग आपको पसन्द करते हैं ?”

स्वास्थ्य सदाचार आदि अनेक पुस्तकों  
और पुस्तिकाओं के रचयिता

कविराज हरनामदास बी० ए०, देहली ।



प्रकाशक —

कविराज हरनामदास बी० ए०, ऐण्ड सन्ज़, देहली ।

प्रकाशक—

कविराज हरनामदास बी० ए० ऐण्ड सन्ज,  
चान्दनी चौक, लालकिले के पास,  
देहली ।

भारत, वर्मा, अफ्रीका मे जो बुकसेलर हिन्दी  
पुस्तके बेचते हैं, वे हमारी पीछे लिखी सभी  
हिन्दी पुस्तके रखते है ।

मुद्रक—

नवयुग प्रेस

प्लेयर गार्डन मारकीट  
चान्दनी चौक, देहली ।

## समर्पण तथा पुस्तक का प्रयोजन

सर्व-साधारण जनता के लाभ की यह पुस्तक मैं अपने पूज्य गुरु श्री स्वामी कृष्णानन्द जी सन्यासी के चरणों में समर्पित करता हूँ, जिन्होंने मुझे दुखियों के दुःख की दवा बनने का शौक प्रदान किया, और रोग-विनाश के सरल उपायों में मुझे ऐसा निपुण बनाया कि गुरु चरणों की कृपा से मुझे सदा सफलता ही सफलता प्राप्त होती है।

स्वामी जी महाराज ! जब लोग मेरी पुस्तकों और मेरे हुनर की प्रशंसा करते हैं, तथा मेरे प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं, तो मैं उनसे सदा यही कहता हूँ कि यह सब आपकी कृपा का फल है, अतः उन्हें आप का कृतज्ञ होना चाहिए न कि मेरा।

सन्यासियों के सिरताज महाराज ! आपकी आज्ञा मुझे सदा स्मरण रहती है और जनता की सेवा में मैंने कभी प्रमाद नहीं किया। यह पुस्तक भी उन्हीं अनजान भाई बहनों की सेवा के लिये लिखी है जो या तो वैद्य डाक्टरों से इतनी दूर रहते हैं कि समय पर उनकी सहायता प्राप्त नहीं कर सकते, अथवा जो उनके इतने समीप रहते हैं कि प्रत्येक छोटे छोटे कष्ट के लिए सर्वदा सर्वथा उनके आश्रित और पराधीन बने रहते हैं। मैं इस पुस्तक के द्वारा जनता को यथाशक्ति औषधियों से बचे रहने तथा सरल उपायों द्वारा स्वस्थ बने रहने के उपाय बताना चाहता हूँ।

आप आशीर्वाद दें कि लोग मेरे इस प्रयत्न से लाभ उठायें, और मुझे उनकी अधिक से अधिक सेवा करने का सौभाग्य प्राप्त होता रहे।

आपका आज्ञाकारी

हरनामदास

# हमारा सिद्धांत

सचाई और दूसरों की भलाई

---

हमारी पुस्तकों में  
औपधियों के विज्ञापन नहीं होते

---

## हमारी पुस्तकें

जनता की सेवा और उनके पथ-प्रदर्शन के निमित्त ही प्रकाशित हो रही हैं। समाज, सभा, सोसाइटी, व्यक्ति आदि सबसे इस विद्या के प्रसार में सहयोग अभीष्ट है। अपने नगर की लायब्रेरी (वाचनालय) में सत्र के हितार्थ रखायें।

## विषय-सूची

परिचय — ( पुस्तक में क्या लिखा है )	.....	.....	६
भूमिका	.....	.....	१२
‘सदा-स्वास्थ्य’ का चमत्कारी रहस्य	.....	.....	१७
कौन रोगों से बचा रहता है ? } नौ प्रकार की सावधानता			२१
शरीर के अंग-प्रत्यंग । उनको नीरोग रखने के उपाय, तथा उनके रोगों को दूर करने की सरल रीतियाँ मस्तिष्क (दिमाग) के रोगों के सरल उपाय			३७ से १०५ तक
सिर और बाल	,,	,,	४२
चेहरा	,,	,,	४३
आंख	,,	,,	४४
कान	,,	,,	४५
नाक	,,	,,	४६
गला	,,	,,	४७
दांत	,,	,,	४८
जीभ	,,	,,	४९
गरदन	,,	,,	५०
छाती और रीढ़ की हड्डी			५१

फेफड़े	के	रोगों के	सरल उपाय	६३
स्तन	"	"	"	६७
हृदय (दिल)	"	"	"	६७
पाचन प्रणाली	"	"	"	७३
आमाशय (मेदा)	"	"	"	७६
यकृत (जिगर)	"	"	"	७७
तिल्ली	"	"	"	८२
क्लोम (Pancreas)	"	"	"	८३
छोटी आते	"	"	"	८३
उपान्त्र (अपेण्डिक्स)	"	"	"	८६
बड़ी आत	"	"	"	८७
गुदा (मलद्वार)	"	"	"	८७
वृक्क (गुर्दे)	"	"	"	८८
मूत्राशय (मसाना)	"	"	"	९३
रक्त (लहू)	"	"	"	९३
हृत्पिंड्या	"	"	"	९६
भास	"	"	"	९८
चर्बी (मोटापन दुबलापन)				१०१
चर्बी के रोगों से बचाव के सरल उपाय				१०१
बाल्यकाल में शरीर भार का नकशा				१०६
उचाई और आयु के अनुसार भार का नकशा				१०७
त्वचा (चमड़ा) के रोगों से बचाव के सरल उपाय				१०८
सन्तानोत्पादक अंगों के	"	"	"	१०९

# स्वास्थ्य-शिक्षा

## विषय का परिचय

( डाक्टर ए० आर० काहन, रिटायर्ड सिविल सर्जन )

मैंने अमेरिका के डाक्टरों और लेखकों की शैली कविराज हरनामदास साहिब की रचनाओं में पाई है। भारत का कोई वैद्य हकीम पुस्तक लिखे, उसमें दो दोष अवश्य पाए जाते हैं। वे पुस्तक में स्थान-स्थान पर अपनी औषधियों की प्रशंसा करते हैं, तथा पुस्तक के अन्त में अपनी औषधियों का सूचीपत्र छाप देते हैं। दूसरे उनकी भाषा इतनी कठिन, वैद्यक-परिभाषाओं और संस्कृत या अरबी फारसी के शब्दों से भरी हुई होती है कि साधारण पढ़े-लिखे लोगों के लिए उसका समझना बहुत कठिन ही नहीं अपितु असम्भव सा ही हो जाता है। परन्तु कविराज जी की इस पुस्तक में और अन्य रचनाओं में मैंने इस बात को विशेष रूप से नोट किया है कि प्रत्येक बात बहुत सरल तरीके पर समझाने का यत्न किया गया है। अपना पांडित्य छोटने की बजाय इस बात पर पूरी दृष्टि रखी है कि साधारण से साधारण योग्यता का व्यक्ति भी पुस्तक की प्रत्येक बात को भली भांति समझ सके और अपने स्वास्थ्य को उन्नत कर सके। इसके अतिरिक्त जिस जिस विषय पर आज तक कविराज जी ने कलम उठाई है, उन सब



विषयों में जनता को पथ-प्रदर्शन की बड़ी भारी आवश्यकता थी ।

बहुत बार तो मुझे कविराज जी पर ईर्ष्या होती है । हम रिटायर्ड लोग जब अपने जीवन और क्रिया कलाप पर नृष्टि डालते हैं तो क्या पाते हैं ? रुपया कमाया, खाया पिया, अच्छों को पढ़ाया लिखाया, उनके विवाह कराये, कोठी और बगीचा बना लिया, इसी को जीवन का उद्देश्य समझ लिया । अब जब बुढ़ापा आ गया और कुछ करने की शक्ति नहीं रही तो सोचता हूँ कि हमारा तो नाम भी और काम भी हमारे जीवन की समाप्ति के साथ ही समाप्त ही जायगा । परन्तु ऐसी लाभदायक पुस्तकें लिखने याचों के नाम और काम तो अमर रहेंगे और उनसे लाभ उठाने वाले उन्हें सदा दुआ देते रहेंगे ।

अब हम इस पुस्तक के विषय में चर्चा करते हैं । रोगों का आक्रमण कहा होता है ? शरीर के किसी न किसी अंग पर ही । यह कविराज जी ने बहुत अच्छा किया है कि क्रमशः एक एक अंग का पृथक् २ वर्णन करके उसे स्वस्थ बनाये रखने के उपाय लिख दिए हैं । और साथ ही यह भी समझा दिया है कि यदि उस अंग में कोई दोष आ जाय तो उसे किस प्रकार दूर किया जाय । दूसरे—औपधिया रखने पर जोर नहीं दिया, बिना ही औपधि के चिकित्सा लिखी है और उदारता व परोपकार की पराकाष्ठा का सवृत दिया है । तीसरे—जल, वायु, धूप, प्रकाश आदि किस प्रकार हमारे स्वास्थ्य में वृद्धि करते हैं और इन प्राकृतिक सुख सामग्रियों से मनुष्य किस प्रकार अधिक से अधिक लाभ उठा सकता है, यह बातें बहुतेरे पढ़े लिखे अपट्ट-डेट जैन्टलमैन भी नहीं जानते, सो इस विषय में कविराज जी ने बहुत उत्तमना से सब विस्तार-पूर्वक लिख दिया है । चौथे—शीघ्र, मूत्र, नाँद आदि शीघ्रक पद्वकर मैं अनुमान न लगा सकता था कि कविराज जी इनके विषय में इतनी लाभदायक शिक्षाएँ दे सकेंगे । मैंने भलीभाँति अनुभव किया है कि आयुर्वेदिक और यूनानी चिकित्सा-शास्त्र के साथ-साथ डाक्टरों (एलोपैथिक) निदान और चिकित्सा पर भी कविराज जी

को पर्याप्त अधिकार है। पांचवें—भोजन के सम्बन्ध में हमारे भाइयों को पथ-प्रदर्शन की बड़ी आवश्यकता है। मेरा अनुभव है कि ६५ प्रतिशत रोग भोजन की गड़बड़ से होते हैं। इस विषय पर इस पुस्तक में एक सीमा तक प्रकाश डाला गया है। अपनी पुस्तक 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' तो कविराज जी ने केवल इसी विषय की भेंट कर डाली है। पति-पत्नी किस प्रकार एक दूसरे के दुर्भाग्य का, तथा एक दूसरे को अनजाने या जान बूझ कर रोग में धकेलने का कारण बनते हैं, यह बहुत बड़ी बात थी। परन्तु कविराज जी ने तो कुछ ही पंक्तियों में बहुत कुछ समझा दिया है।

मुझे विश्वास है कि पाठक कविराज जी की यह रचना उसी दिलचस्पी के साथ पढ़ेंगे जिस दिलचस्पी का सामान इसमें एकत्रित किया गया है, और जिस लोक-हित के साथ यह लिखी गई है। इसमें लिखी हुई शिक्षाओं पर आचरण करने का यत्न अवश्य ही आपको बहुत से दुःखों से बचा देगा और आपके स्वास्थ्य को उन्नत करेगा। जो पाठक इससे लाभ उठाएँ वे अपने सब सम्बन्धियों और मित्रों को भी कविराज जी की लाभदायक पुस्तकें पढ़ने की सम्मति दें, तथा अपने नगर के पुस्तकालय में यह पुस्तकें रखवायें।

मेरी ग्राम सुधार आन्दोलन ( Rural Uplift Movement ) सरकारी स्वास्थ्य और शिक्षा विभाग ( Health & Education Department ) से भी इन अत्यन्त लाभदायक पुस्तकों की संरक्षता तथा प्रसार की प्रार्थना है। इति

ए० आर० के०

# स्वास्थ्य-शिक्षा

## भूमिका

ससार के सारे कार्य स्वास्थ्य पर निर्भर हैं। केवल स्वस्थ मनुष्य ही धन कमा सकता है। जातीय, सामाजिक, नैतिक, वैयक्तिक और सब प्रकार के कर्तव्यों का पालन कर सकता है, जीवन और ससार के सुख उठा सकता है। रुग्ण व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता। रोगी तो दूसरों पर जोर होता है। उसका अपना जीवन तो आनन्दहीन होता ही है, वह दूसरों के जीवन को भी आनन्दहीन बना देता है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है कि स्वस्थ रहने का पूरा पूरा यत्न करे, और यदि किसी कारण स्वास्थ्य में कोई दोष आ ही जाए तो उसे दूर करने में देरी न करे, क्योंकि रोग बढ़ जाए तो फिर कठिनाई से दूर होता है, पर नया रोग शीघ्र दब जाता है।

आजकल रोग बहुत बढ़ रहे हैं। इसका कारण एक तो यह है कि लोग दिनोदिन निषध-वासनाओं के दास होते जाते हैं। इन्द्रिया उनके वश में नहीं रहीं। दिन भर चरते ही रहेंगे। जा ऐसे नहीं, वे भी जब भोजन करेंगे, तो उसमें तेज मसाले, चटनिया, मटोइया और मिठाइया होंगी। दूध और मांस, चावल और सिरका, मछली और मिठाई आदि विरुद्ध आहार एक ही समय करने से परहेज न करेंगे।

जुकाम ने चाहे निढाल कर रखा हो पर भलाई की बर्फ, आईसक्रीम और गोल-गप्पे ( खट्टे बंताशे ) अवश्य खाएँगे । दिन भर दफ्तर में काम की अधिकता के कारण चाहे तबियत लेटने के लिए लाचार कर रही हो, पर बारह बजे तक सिनेमा अवश्य देखेंगे । विषय-वासना वश में नहीं । जीवन के तत्व 'वीर्य' को इस निर्दयता के साथ नष्ट किया जाता है, कि जवानी में ही बुढ़ापे का मज्जा देखने के अतिरिक्त उनमें रोग का मुकाबला करने की शक्ति नहीं रहती । ऐसों पर तनिक-सर्दी गर्मी या भोजन की घटा बढ़ी से रोग तुरन्त आक्रमण करता है । इस प्रकार रोग दिनों दिन बढ़ रहे हैं । डाक्टर को पूजना पड़ रहा है ।

रोगों के बढ़ने के उत्तरदायी होस्टल, छात्रालय, किचन और होटल भी हैं । वहां ४-४ दिन की सड़ी बुसी सब्जी पकती है, रोटियों पर सूखा कच्चा आटा थोपा जाता है, प्रातः सायं उड़द की दाल पकती रहती है । बीमारियां बढ़ने के साथ-साथ हकीम डाक्टर भी बढ़ते जाते हैं । परिणामतः साधारण से साधारण बातों के लिए भी लोग उनका आसरा तकते हैं । "वैद्यजी ! आज मुझे तीन छीकें इकट्ठी आ गईं, औषधि दीजिए ।" ओह ! क्यामत आ गई, ३ छीकें इकट्ठी ? परमात्मा ही बचाये । सिरदर्द, जुकाम, थकान, कब्ज तो प्रतिदिन की बात है । जो लोग अपने स्वभाव और भोजन में सुधार करने की बजाय वैद्य या डाक्टरों के पराधीन रहते हैं, वे चलते फिरते हस्पताल बन जाते हैं और आजीवन औषधियों के चक्कर से नहीं छूटते । दवाइयों की ऐसी निर्भरता हो जाती है कि फिर दवाई बिना जीना कठिन हो जाता है, स्वास्थ्य और धन दोनों का सत्यानाश होता रहता है ।

प्राचीन काल में जब कि वैद्य बहुत थोड़े थे, २०-२० कोस पर भी कठिनता से कोई औषधालय मिलता था, उस समय कम लोग बीमार होते थे । यह नहीं कि उस समय संसार में रोग थे ही नहीं । हां, तब लोगों के मन की दशा और थी । लोग समझते थे कि बीमार पड़ गये

तो चिकित्सा किससे करायेंगे । इसलिए वे शरीर में कोई दोष देखते ही लयन (उपवास) कर लेते थे, क्योंकि उपवास ससार के बहुत से रोगों की उत्तम चिकित्सा है, यदि आरम्भ में ही उचित समय पर किया जाए । आजकल परहेज कहा ! पेट में दर्द हो रहा है पर मास अग्रय ग्याना है, हलवा और मटर पनीर घर में पके हैं, उन्हें कैसे छोड़ा जाय । हमारे पूर्यजों को आप्तियों पर एक पैसा भी खर्च करना बहुत कठिन प्रतीत होता था, पर आजकल आमदनी का एक बड़ा भाग वैद्य डाक्टरों का भेंट हो जाता है । इस कारण लोगों को अब यह गर्व अधिक या अनुचित प्रतीत नहीं होता । कुपथ्य और रुक्म भी करते रहते हैं और आप्तिया भी खाते रहते हैं ।

‘यह भी चालू है, वह भी चलू है’ ।

आन से ५०—६० वर्ष पहले तक घर की बूढ़ी स्त्रिया उपवास, स्वेद (पसीना) और भोजन के ग्याम २ कडे परहेजों से बड़ी २ बीमारियों को ठीक कर लेती थीं । वे कभी इतने लम्बे चीड़े नुस्खों की आवश्यकता नहीं समझती थीं । साधारण चीजा सोंठ, पीपल, हरड, बहेडा, आमला, सनाथ, अमलतास, गुनरुन्द, वासा, चिरायता, चासकू, गूगल, सज्जीसार, एरड बीज, चन्दन लॉग, सौंफ, अजयान, नीसावर आदि से ही प्रायः प्रत्येक रोग को आरम्भ में ही जीत लेती थीं । पर अब प्रायः नये जमाने के स्त्री पुरुषों के दिमाग से ये विचार दूर होते जाते हैं । हा, कई समझदार स्त्री पुरुष हैं भी, जिन्हें यदि कहा गया कि “हर छोटी छोटी बात के लिए वैद्य या डाक्टरों का रास्ता तारना छोड़ दो, गृहस्थ में प्रायः हो जाने वाले छोटे-मोटे रोगों और उनको नष्ट करने के उपायों का ज्ञान होना नितान्त आवश्यक है,” तो उनका उत्तर यही रहा कि “साहिब । हमें समय दीजिये, हम सीख लेंगे, या किसी अच्छी और सरल पुस्तक का नाम बता दीजिए, हम पढ़ लेंगे ।” पर मैं कोई सन्तोषजनक उत्तर न दे सकता था । मैं उनके लिए कोई

सरल पुस्तक निश्चित न कर सकता था। क्योंकि वैद्यक या हिकमत और स्वास्थ्य-विज्ञान की पुस्तकें तो अनेकों हैं, पर वे वैद्यों या हकीमों के लिए ही लिखी गई हैं। उनमें ऐसे-ऐसे पारिभाषिक (Technical) शब्द और उक्तियां होती हैं, जिन्हें बिना योग्य वैद्य हकीम की सहायता के समझा नहीं जा सकता। आयुर्वेदिक पुस्तकों में तो और भी अधिक कठिनाई है कि उनकी प्रत्येक पंक्ति में संस्कृत के कठिन शब्द मिलते हैं। उन पुस्तकों में हिन्दी अनुवादकों ने भी मधुयष्टि को मुलहठी, शतपत्र को गुलाव और हिकका को हिचकी लिखने का कष्ट नहीं उठाया, प्रत्युत अनुवाद में वे ही शब्द रख दिये हैं। साथ ही स्वास्थ्य प्राप्ति के प्राकृतिक नियमों और बिना औपधियों के रोगों से छुटकारा पाने के उपायों की उपेक्षा की है। उन्होंने सारा जोर नुस्खों पर ही लगा दिया है। नुस्खे भी वैद्यक या यूनानी की किसी पुस्तक को देख लो, एक २ रोग के पचास-पचास दिये हैं। वैद्य तो समझ सकता है कि रोग की अमुक-अमुक अवस्था में अमुक-अमुक योग ठीक हैं और अमुक नहीं, पर साधारण गृहस्थी-जीव (Layman) को तो ये नुस्खे गोरखधन्धा ही प्रतीत होते हैं। वह नहीं समझ सकता कि इतने नुस्खों में से कौन सा वर्तें। इस कारण वह उन पुस्तकों से किसी प्रकार का लाभ उठाने से वंचित रह जाता है।

मैंने अंग्रेजी में बीसियों पुस्तकें देखी हैं जो गृहस्थियों और जन-साधारण के लिए बहुत सरल भाषा में लिखी गई हैं। घर बैठे ही हर कोई पढ़ा लिखा उनसे लाभ उठा सकता है। उनको समझना कुछ कठिन नहीं। उनमें रोगों की पहिचान और उन्हें बिना औपधि दूर करने के सरल उपाय लिखे होते हैं। हर प्रकार का परहेज लिखा होता है। ऐसी पुस्तकें देख-देख बीसियों बार मेरे मन में उमंग उठी कि मैं भी अपने देशवासियों की कोई ऐसी सेवा करूं और अपने देश की चिकित्सा-पद्धति के अनुसार कोई लाभदायक सुगम पुस्तक लिखूं।

मैंने 'केवल भोजन से ही स्वास्थ्य-प्राप्ति' इसी विचार से प्रेरित होकर लिखी और लोगों ने इतनी पसन्द की कि हाथों हाथ बिक गई। सन् १९५१ तक अस्सी हजार बिक चुकी है।

इस पुस्तक की विशेषता या आग्रह्यता के सम्बन्ध में कुछ नहीं कहता। पुस्तक आपके सामने है, आप स्वयं अनुमान कर सकते हैं। अपनी ओर से मैंने पूरा यत्न किया है कि पुस्तक को अधिक से अधिक लाभदायक बनाया जा सके। इसमें कोई कठिन बात ऐसे ढंग से नहीं लिखी कि साधारण योग्यता का आदमी न समझ सके। यह पुस्तक पैरों के लिए नहीं, प्रत्युत गृहस्थियों और साधारण कुटुम्बी जनों के लिए बहुत सरल लिखी गई है।

पुस्तक में क्या क्या दिया गया है ? इसकी चर्चा भूमिका में होनी चाहिये थी, परन्तु डाक्टर ए० आर० कारन ऐम-डी ने पीछे 'पुस्तक परिचय' में ही इसकी चर्चा कर दी है। इसलिये हमका दुहराना उचित न समझ कर जो विस्तार मैंने स्वयं लिखा था उसे भूमिका में से काट दिया। जिन पाठकों ने उनका लिखा परिचय पढ़े बिना भूमिका पढ़नी आरम्भ कर दी हो, वे उन पृष्ठों को पढ़ने का कष्ट उठावें।

# स्वास्थ्य-शिक्षा

सदा स्वास्थ्य का एक रहस्य

“कद्रे सेहत मरीज से पूछो

तन्दुरुस्ती हजार न्यामत है।”

मैं प्रायः रोगियों से घिरा रहता हूँ। मेरे कानों में प्रतिदिन रोगियों के दुःख दर्द के किस्से पड़ते रहते हैं। रोगी की दर्दभरी कहानी, उसकी पल पल बढ़ती हुई परेशानी, उसके परिचारकों की बेचैनी, उसके बच्चों के सहमे हुए चेहरे, धड़कते हुए दिल, उन सबकी चिन्ता और लाचारी, उनका बार बार अत्यन्त करुण स्वर में पूछना—“क्यों कविराज जी ! आपने क्या देखा है ? आपने क्या समझा है ? क्या यह रोगी अच्छा हो जायगा ?” इस जीवन और मृत्यु की खिंचतान को देख कर कौन पत्थर दिल होगा जो न पसीजेगा। मैं पाठकों से छिपाना नहीं चाहता, अनेक बार ऐसा दृश्य देखकर मेरा दिल भर आया, आंखों में आंसू आ गये, रोगी और उसके परिजनों से नज़र बचा कर मैं किसी बहाने दूसरे कमरे में चला गया, मुँह धोकर और दिल को मजबूत करके फिर लौट आया। रोगी को बिदा करते ही मैंने अनेक बार दिल में कहा—“मेरी भी ऐसी दशा हो सकती है; मेरे बच्चों को भी



इसी प्रकार रोग घेर सकते हैं ।” परन्तु कुछ जणों के पश्चात् निम्न विचार से एक शांति मी मिल जानी कि कोई रोग हमारी ओर से भूल हुए बिना नहीं आ सकता । रोगों के मूल कारणों की गोज करते नये प्रतिशत मित्र हुआ कि इनकी तह में कोई न कोई चस्का है । गाने पीने का चस्का, स्त्री-सम्भोग का चस्का, सिनेमा जूआ का चस्का और इसी प्रकार के अनेक अन्य चस्के अदृग्दर्शी और मन की मज करने वाले लोगों को पय-भ्रष्ट कर देते हैं । वे लोग प्रारम्भ में प्रकृति के नयेत को समझने और अपनी भूल सुधारने से इन्कार करते हैं । परिणाम यह होता है कि मन अथवा शरीर का रोग बढ़कर असाध्य हो जाता है और प्रकृति अपना घड़ना चुका लेती है ।

मैंने उनको निपत्ति में फंसे देखा जो उड़द की ढाल जैसी हानि रहित प्रतीत होने वाली चीज लगातार कई वर्ष तक प्रातः सायं अधिक मात्रा में और काफी घी ढाल कर खाते रहे । उससे उनके पेट की मशीन ऐसी गिगड़ी कि सुधारे न सुगर सकी । मास भक्षण में विनियम करने वाले हजारों को मधुमेह, गठिया, जोड़ों के दर्द आदि रोगों से तरह-तरह के कष्ट पते देगा । काम क्रीडा में कोटि दिन खाली न छोड़ने वाले लाखों जीवन से हाथ धो बैठे, नित्य सिनेमा देखने वाले सैकड़ों ऐसे नययुवकों को जानता हूँ, जिनको अब दिन में ऊट दिखाई नहीं देता । व्यायाम से जी चुराने वाले—जिनको आरामतलबी का चस्का कुछ हाथ पैर हिलाने नहीं देता—करोड़ों हैं, जो जीते तो हैं, पर जीवन का यह मधुर आनन्द उठाने से वंचित है जो एक पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति को प्राप्त हैं । किसी को विग्रन्ध ( कब्ज ) है, किसी को खाना अच्छी तरह नहीं पचता, किसी का लहू गिगड़ रहा है, किसी का जुकाम पीछा नहीं छोड़ता, किसी को चार-छ मील चलते सास फूल जाता है, किसी का ४-६ पृष्ठ पढ़ने में ही दिमाग चकराने लगता है, किसी का शरीर चूल्हे जितना, किसी का कद घटेर जितना, कोई मजदूर की पसली की तरह दुर्बल, कोई

लैला की अंगुली की तरह पतला—एक से एक बढ़कर । एक अंग्रेज लेखक ने बहुत ही ठीक लिखा—

Man never dies, he kills himself.

अर्थात् “मनुष्य मरता कभी नहीं, वह अपने आपको स्वयं ही मार देता है ।” हम वैद्य हकीम और डाक्टर लोग इस सचाई को बहुत अच्छी तरह जानते हैं । इसमें रक्ती भर भी झूठ नहीं ।

इन समस्त कुपथ्यों और दुराचारों का प्रभाव इतना धीरे धीरे होता है कि हम जान नहीं पाते कि कब और किस तरह ये हमारे स्वास्थ्य-भवन की एक एक कड़ी (शहतीरी) को, हमारे स्वास्थ्य की पुस्तक के एक एक पृष्ठ, को घुन के कीड़े की तरह खा जाते हैं ।

जहां स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन करने से इतनी विपत्तियों का सामना करना पड़ता है, वहां स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने से असंख्य सुख-सम्पत्ति प्राप्त होती है । आप विपत्ति चाहते हैं या सुख-सम्पत्ति ? आपका उत्तर स्वभावतः यही होगा कि ‘सुख-सम्पत्ति’ । निश्चय ही आपकी यह इच्छा पूरी होनी न असंभव है और न कठिन । आज ही प्रकृति की आवाज सुनो, अगले पृष्ठों में दी हुई शिक्षाओं पर आचरण करो, मैं दृढ़ता पूर्वक कहता हूँ कि कि दो चार मास में ही आप अपने स्वास्थ्य में आकाश-पाताल का अन्तर पाएंगे । परन्तु इस संसार में प्रत्येक सुखोपभोग की प्राप्ति के लिये त्याग और परिश्रम की आवश्यकता है, इसी प्रकार स्वास्थ्य भी उन्हीं को अपनाता है, जो उसकी प्राप्ति के लिये सच्चे दिल से यत्न करते हैं और चस्कों को तिलांजलि दे देते हैं । बैठे बैठाये न धन सम्पत्ति मिलती है, और न बैठे-बैठाये स्वास्थ्य मिलता है ।

मित्रो ! स्वास्थ्य इस संसार में कीमती से कीमती, सुन्दर से सुन्दर और बलवान से बलवान है । धनियों की धनिकता का रहस्य, सौन्दर्यशालियों के सौन्दर्य का रहस्य और महावीरों की वीरता का रहस्य

- ✓ ६ जो प्रत्येक अस्त्राग मे समान रहता है ।  
 ✓ ७ जो अपने मन वचन और कर्म मे सत्य ही को दृष्टि मे रखता है ।  
 ✓ ८ जो भूल चूक क्षमा कर देता है ।  
 ✓ ९ जिसे आप्त पुरुषों अर्थात् श्रेष्ठ और ज्ञानी व्यक्तियों की सगति मे रहना प्रिय लगता है ।

इन दो पक्तियों के एक श्लोक मे इतने बड़े प्रश्न का उत्कृष्ट उत्तर क्या आ सकता है, और नौ बातें गिना देने से शिष्य का घर क्या पूरा हो सकता था ? परन्तु यह उत्तर है बड़े महत्त्व का । यदि इन नौ बातों को निस्तुत रूप मे स्वास्थ्य शिक्षा के पाठकों के सामने वर्णन कर तो इस श्लोक के भीतर वह रहस्य सन्निहित है, कि यदि वह ग्रहण कर लिये जायें तो मनुष्य का काया-कल्प हो जाये, तथा उसके जीवन मे बहुत आनन्द रस भर जाए ।

आयुर्वेद के आचार्य ने केवल इतना ही कहा कि वह व्यक्ति रोगी नहीं होता । मैं सच्चे दिल से अनुभव करता हूँ कि इन नौ बातों पर पूर्णतया अनुचरण करने वाला पुरुष 'देव' पद प्राप्त कर लेगा । देवता कई प्रकार के होते हैं । परन्तु मनुष्यों मे जो देवता होता है उसके सक्षिप्त लक्षण यह हैं कि उसका शरीर गठा हुआ होता है उसका मुख रक्त तथा तेजस्वी होता है । उसके मुख पर ओज दृष्टिगाचर होता है । उसमे हावी जैसा बल और उसका आचार और आत्मिक-जीवन बहुत उच्च होता है इत्यादि । मैं अपना अहोभाग्य समझता हूँ कि ऐसी उच्च शिक्षा अपने पाठकों के सामने रखने का अवसर प्राप्त कर पाया हूँ ।

१ वह व्यक्ति कभी रुग्ण नहीं होता जो केवल वही कुछ खाता पीता है जो उसे प्रकृति अनुकूल होता है । मैं पाठकों के सम्मुख उपस्थित करता हूँ कि उसे क्या अनुकूल होता है । यह बताना कुछ

कठिन नहीं। इस विषय में अपनी बाबत और दूसरों की बाबत ज्ञान आपका एक अच्छा पथ प्रदर्शक सिद्ध होगा यदि आप इस से लाभ उठाना चाहें।

एक व्यक्ति को पता है कि उसे अचार खाने से खांसी हो जाती है। दूसरे को ज्ञान है कि दही लस्सी से उसे प्रतिश्याय अर्थात् जुकाम हो जाता है। तीसरे को ज्ञात है कि दिन भर में दो बार खाना और एक बार हल्की चाय उसे लाभदायक रहते हैं परन्तु इन तीन बार के अतिरिक्त कुछ भी खाने पीने से वह अस्वस्थता का अनुभव करता है। पांचवें को मालूम है कि चाय से उसे गरमी और रुद्धता का अनुभव होता है। परन्तु दही की लस्सी उसमें नवजीवन का संचार कर देती है। छठे को मालूम है कि उसके स्वप्नदोष की सबसे अच्छी चिकित्सा यह सिद्ध हुई है कि उसे सोते समय छटांक भर मलाई मिल जाये। जब भी उसने मलाई खाने के विषय में आलस्य और असावधानता की तो उसे पछताना पड़ा। सातवें को मालूम है कि बर्फ अथवा बर्फ की वस्तु प्रयोग करने से उसका मस्तिष्क भारी हो जाता है और तृष्णा अधिक लगती है। आठवें को अनुभव है कि सिग्रेट पीने से उसके गले में खरखराहट हुआ करती है। नौवें को पता है कि जब भी उसने पेट भरने से चार ग्रास कम खा लिए तो अत्यन्त प्रसन्न चित्त रहा परन्तु चार ग्रास अधिक खा लिये तो उसके पेट में वायु, मस्तिष्क में भारी पन और शरीर में आलस्य ही रहा। दसवें को यह तो मालूम नहीं होता कि किस वस्तु से उसे लाभ है किससे हानि, परन्तु उसे स्वास्थ्य की कोई पुस्तक पढ़ कर या बड़े-बूढ़ों से यह सुन कर भली भांति मालूम है कि बर्फ, खटाई, सिग्रेट, मद्य, मांस और विशेषतया मांस की बोटी, अधिक मसाले, अधिक घी, धुली हुई दालें, बासी रोटी, असमय पर भोजन, भोजन पर भोजन, सदा चरते चुगते रहना, दस २ बारह २ घण्टे धन कमाने के धन्धों में जुटे रह कर भोजन की

याद तक न करना, खाना खाकर परिश्रम और भागदौड करना, भोजन भत्ती भाति न चना कर शीघ्रता पूर्वक निगलते जाना, खाना खाने के साथ पाय आध पाय से अधिक पानी पीना इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिप्रद हैं। यह भी दसर्ज को ज्ञान है कि चाहे इन सब बातों में असावधानता और कुण्ठ्य से आरम्भ में कुछ अनुभव न हो, परन्तु बुराई-बुराई ही है, भूत भूल ही है, और भूल का फल शीघ्र नहीं तो देर में मुगतना ही पडता है। उसे इस बात का भी ज्ञान है कि उसके मिलने जुलने वालों में से अमुक व्यक्ति अमुक कुण्ठ्य तथा अव्यवस्था के कारण रुग्ण हुआ अथवा रोगी रहता है और अमुक भूल का उसे अत्यन्त कडवा अनुभव है। दस पुरुषों का हाल दिया है। जब ये पुरुष ऊपर वर्णन किये गये अपने अपने अनुभव, अथवा दूसरों के अनुभवों को समझ जाने पर भी वह सब कुछ खाये पिये बिना नहीं रहते जो हानिकारक तथा प्रतिकूल सिद्ध हो चुका है, अथवा वह सब कुछ सेवन नहीं करते जिसका लाभदायक होना सिद्ध हो चुका है, तो वह रोग से नहीं बचे रह सकते। किसी न किसी दिन रोग उन्हें आक्रान्त कर ही लेगा। परन्तु जो हर समय ध्यान रखते हैं कि वह केवल यही कुछ खायेंगे और पियेंगे जो लाभदायक और प्रकृति अनुकूल सिद्ध हुआ है तो उनका किसी रोग में प्रसक्त होना बिल्कुल असम्भव है। आगे लिखने से पहले एक बात और व्यक्त कर दू कि सत्रसे अधिक महत्व अपने निज के अनुभव को दिया जाए। सर्दी गर्मी पर्वतों पर प्रायः मनुष्य चाय पीते हैं। उनकी देखा देखी चाय पीना नहीं आरम्भ कर देना चाहिए। वस्तुतः यदि उनकी देखा देखी या कहा सुनी से आपने चाय की प्याली पी ही ली तो यदि उसके बिना आप अधिक अच्छे थे तो दूसरी बार चाय के निकट मत जाओ।

हम में से अधिकतर व्यक्ति पेट के लिए प्रातः साय से काल तक

पसीना बहाते हैं; पेट के लिए ही देश से मीलों दूर काम धन्धा अथवा नौकरी करते हैं। परन्तु सत्य समझें कि हम में से अधिकतर पेट ही की ओर सब से अधिक असावधानता बरतते हैं। कहते हैं कि 'मुख हमारे स्वास्थ्य का द्वार है।' यह भी कहते हैं कि 'तलवार और बन्दूक ने इतने व्यक्तियों का संशार नहीं किया जितना मनुष्य-संहार खाने पीने के विषय में भूतों द्वारा हुआ है।' परन्तु हम हैं कि भोजन और भोजन की समस्या की ओर कदाचित् ध्यान नहीं देते और बिना आई सौत मरते हैं, अथवा यदि मरते नहीं तो किसी न किसी रोग में ग्रस्त रहते हुए न जीवित प्राणियों में गिने जाते हैं न मृत ही समझे जाते हैं। 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' के लगभग तीन सौ पृष्ठों में आयुर्वेदिक यूनानी और डाक्टरी उपायों के अनुसार इतनी बातें विस्तार पूर्वक वर्णित हैं और इतनी सुगम और मनोरंजक विधि से इस विषय का लिखा गया है कि हर स्वस्थ और रुग्ण अपने ज्ञान में पर्याप्त वृद्धि करके अपने भोजन के विषय में बहुत कुछ सुधार कर सकता है और कह सकता है कि 'मैं भविष्य में कभी खाने पीने की भूलों से रोगी नहीं हूँगा।'।

२—वह मनुष्य भी रोगग्रस्त नहीं होता जो अपना रहना सहना तथा पहनना आदि में उचित व्यवहार का ध्यान रखता है। सूर्य निकलने से एक घण्टा पूर्व उठ जाना चाहिये और शौच दातौन आदि से निवृत्त होकर घूमने के लिए निकल जाना चाहिए। बाहिर जंगल में पाखाने जाया जाए तो स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद सिद्ध हो सकता है। बचपन और युवावस्था में पर्याप्त व्यायाम करना चाहिए। युवावस्था ढलने पर हल्का व्यायाम और वृद्धावस्था में केवल घूमना ही लाभदायक होता है। ऋतु और प्रकृति की गर्मी सर्दी के अनुकूल उष्ण अथवा शीत जल से स्नान करना चाहिए। अभ्यंग (मालिश) सब के लिए एक जैसी ही लाभदायक है। श्रम और विश्राम आवश्यकतानुसार—आयु अनुसार और स्थिति अनुसार होने चाहिए।

युवकों को काम अधिक मिलना चाहिए और वृद्धों को विश्राम

अधिक चाहिए । युवकों के लिए छ आठ घण्टे की निद्रा की आवश्यकता होती है । वृद्धों को चार घण्टा अन्तरी निद्रा आ जाये तो डाक्टर के पास करुण कथा ले जाने की आवश्यकता नहीं, क्योंकि श्रम इत्यादि की कमी से निद्रा भी कम आनी चाहिए । ऋतु, आवश्यकता और क्षमता के अनुकूल, न कि डिग्री और फैशन के लिए, अथवा अपने बनी सम्पन्नियों और मिलने वालों से बाजी मारने के हेतु से, उचित मूल्य का कपड़ा पहनना चाहिये । 'मीम' 'पाउडर' लेयर-सेण्ट, डिस्कोट, गार और निटुलेपन की अनावश्यक वस्तुओं को लोग अब आवश्यकताओं में गिनने लग गये हैं ।

हिंदुओं के धर्म-ग्रन्थों में सुख दुःख के लक्षण इस प्रकार हैं—  
'सर्व आत्मयश सुखम्—सर्व परयश दुःखम्' ।

किसी के यश न होना सुख है किसी के यश में होना दुःख है । हम आजकल किस प्रकार अपनी उड़ी हुई आवश्यकताओं के यश होकर अपने सुख चैन का अन्त कर रहे हैं और इस प्रकार अपने स्वास्थ्य को नष्ट कर रहे हैं । उठे हुए र्च को पूरा करने के लिए हम अत्यन्त काम करना पड़ता है और उसके लिए हम 'ऊपर की कमाई' घूम, चोर बाजार और हर प्रकार की चार सौ बीस—निर्वयता और अवैध इत्यादि से कमाते हैं । वह वस्तुएं हृदय और मस्तिष्क को हर समय अशान्त रखती हैं और अन्त में स्वप्नद्रोष, हृदय की धड़कन, रक्तभार आधिन्य (ब्लड प्रेशर) और मस्तिष्क के रोगों का शिकार बना देती हैं ।

बढ़ी हुई आवश्यकतायें और बने उपार्जन का मोह इतना बढ़ गया है कि किसी भाषा में लिखित एक पद्य के अनुसार—“कि चाहे सुभ्र वनना पड़े, साध वनना पड़े अथवा मुर्दों कुत्ता ही वनना पड़े, सब कुछ सहन करो, परन्तु जैसे जैसे रुपया अवश्य इकट्ठा करो ।” यह भी भला काहू जीवन है आर रहना सहना है ? भगवान् के लिए

अपनी आवश्यकताओं और खर्च को कम करो। एक कवि ने खूब लिखा है कि—

‘जरूरत से ही आते हैं सदा रंजो अलम घर में  
हम आने ही नहीं देते जरूरत के कदम घर में।’

जो रोग चिन्ताओं इत्यादि से उत्पन्न होते हैं उनकी चिकित्सा सब से कठिन होती है। कंजूम और अत्यधिक खर्च करने वाले दोनों ही रहन-सहन की कसौटी पर सदा फेल हो जाते हैं। यदि अत्यधिक परिश्रम करने वालों का स्वास्थ्य नष्ट होता है तो प्रातः से सायंकाल तक भोग विलास में रत मनुष्यों का जीवन भी पुष्पों की शय्या नहीं होता। स्वामी और अनुचर, अधिकारी और नोकर, राजा और प्रजा, सभी रहने सहने की भूलों के कारण दुःखी होते हैं। मुहम्मद शाह रंगीला अन्तिम मुगल सम्राट ने कितना युक्ति युक्त अपनी रहने सहने की भूलों का चित्र खींचा है—

“नादिर शाह के रूप में मेरे कर्म फल ने मुझे प्रस्त कर लिया है।” कुल सात शब्दों में उसने नादिर शाह के हथों अपनी हार का विस्तृत वर्णन कर दिया।

ढाके की बढ़िया और महीन मलमल का कुरता पहने हुए ‘हाय गर्मी ! हाय गर्मी !!’ कहते हुए मुहम्मद शाह रंगीला ने नादिर शाह से कहा कि ‘खुदा के लिए इस दुबे के चमड़े की पोस्तीन को उतार फेंक बाबा ! मुझे तो इसके देखने से गर्मी लग रही है, क्या तुम्हें इसके पहने हुए भी गर्मी नहीं लगती ?’ नादिर शाह ने क्या आंखें खोल देने वाला उत्तर दिया। “इसी पोस्तीन अर्थात् श्रम और तपस्या के जीवन ने आज मुझे विजय और सौभाग्य का मुख दिखाया और इसी बढ़िया और महीन मलमल के कुरते अर्थात् भोग विलासमय जीवन ने तुम्हें हराया, नत मस्तक किया और गिराया।” विजय और मनोकामना पूरी होने का आनन्द शरीर में नवीन जीवन डाल देते हैं; हार और



मनोकामना पूरी न होने से दुःख और चिन्तायें अच्छे भले स्वस्थ मनुष्य को भी अर्द्धमृत कर देती हैं। अच्छी प्रकार रहना सहना जिममें कर्तव्य परायणता इत्यादि सब आ जाते हैं हमें स्वस्थ और सुखी बनाने का कारण बनते हैं और रहन सहन की चुगटियाँ हमारी चिन्ताओं, दुःखों और रोगों का कारण बनती हैं। रहन सहन का ठीक होना और न होना ही हमारे जीवन और मृत्यु, स्वास्थ्य और रोग का मापक है, यर्मामीटर है। हर मनुष्य रहन सहन की सुव्यवस्था को अपना कर वनपूर्वक कह सकता है कि मैं भूच नहीं कर सकता इसलिए मैं कभी प्रिगडे स्वास्थ्य वाला अर्थात् रोगी नहीं हो सकता।

३—‘यह भी रोगी नहीं होता जो मोच विचार कर काम करता है।’ तीन साल हुए ‘मलिक मधुशाला’, राएसन (गुज्जु) से माननीय मित्र श्री लाला नोतनदास मलिक मुझे उगलते पानी के स्रोत दिखाने चले। पन्चीम मील की दूरी पर एक यात्री ने हमें बताया कि “सड़क तो अच्छी है परन्तु कहीं उतराई है कहीं चढ़ाई। घोड़े, वाईसिकल और सन्चर तीनों जाते हैं परन्तु तीनों वाहनों में से उसे तो वाईसिकल ने अधिक सुविधा पहुँचाई।” हमने भी दो-जो केजल और एक एक दूरी अपने अपने वाईसिकल के पीछे (कैरियर पर) बांध दिये और प्रातः काल निकल पड़े। आरम्भ में पथ उतराई का था, वाईसिकलों ने खूब आनन्द दिया। लगभग छै मील के अन्त पर एक अच्छा पड़ाव था। हमें कहा गया कि यहाँ से कुन्नी ले लो, आगे नहीं मिलेंगे। परन्तु हम तो हवा के घोड़ों पर सवार थे। हमने कहा दिया कि हमारे पास सामान ही क्या है? कुलियों के जमादार ने कहा “अ आठ मील चढ़ाई खासी है और कहीं कहीं तो चढ़ाई इतनी अधिक है कि अकेला आदमी भी वही मजे से चढ़ सकता है जो बलवान हो। आप बलवान तो अच्छे दीरघ पढ़ते हैं, परन्तु केजल वाईसिकल को ही इन चढ़ाईयों पर खींच ले जाना ही पर्याप्त शक्ति का काम है। यह दस सेर का बोझ जो आप

महानुभावों ने पोछे बांध रक्खा है यह वहां पर आपके लिए बहुत दुःखदायक सिद्ध होगा ।” हमने आपस में यह कह कर सुनी अनसुनी कर दी कि यह व्यक्ति केवल मजदूरी प्राप्त करने के लिए हमें उपदेश दे रहा है । हमने यह न सोचा कि यदि यह केवल मजदूरी प्राप्त करने के लिए ही कह रहा है तो भी कुली से आराम कितना है । पैसा पास था । हम अनुचित प्रकार के कंजूस भी न थे, परन्तु कुछ मिनट ठण्डे दिल से सब ऊंच नीच पर ध्यान न किया तो पथ में हमें कितना शारीरिक और मानसिक दुःख हुआ, और हम किस प्रकार अर्द्धमृत से दूसरे दिन अपने लक्ष स्थान पर पहुँचे, कितने अपनी दृष्टि में गिरे— इसका विस्तृत वर्णन करने के लिये बहुत पृष्ठ लग जायेंगे और आपका बहुत सा मूल्यवान समय लग जायेगा उसे पढ़ने में । लौटने पर तो हमने कुली कर लिए परन्तु बात तो वही हुई कि, “जो बुद्धिमान करता है, मूर्ख भी तो करता वही कुछ है, परन्तु बुद्धिमान उसे भली भाँति सुगमना से कर लेता है, निबुद्धि उसे बहुत बुरी तरह दुखित और लज्जित होकर करता है ।

हम दोनों ने ‘सोच समझ और दूरदर्शिता’ के साथ उस दिन जो शत्रुता की, और मजदूर भाई का बुद्धि भरा और हार्दिक परामर्श ठुकरा दिया, उसका हमारे स्वास्थ्य पर वह बुरा प्रभाव पड़ा कि कुछ कहा नहीं जा सकता ।

आयुर्वेदाचार्य का वह गूढ़ और जगत् कल्याणकारी उपदेश कि ‘सोच विचार कर काम करने वाला मनुष्य कभी रोगी नहीं होता’, उस समय मुझे बार-बार याद आ रहा था जब मैं सड़क के किनारे पड़ा हुआ ऐसा अनुभव कर रहा था कि मैं अभी मूर्छित हुआ कि हुआ । मेरी इस घटना के पढ़ने के पश्चात् पाठकों में से प्रत्येक अवश्य कोई न कोई ऐसी आपबीती और जगबीती स्मरण कर सकेगा जब सोच विचार कर काम न करने के कारण किसी का पेट बिगड़ा, किसी की

आल जाती रही, कोई डूबा, कोई जला, किसी को पागलखाने का मुँह देवना पड़ा और किसी की जान ही जाती रही ।

४—वह भी रोगी नहीं होता जो काम वासनाओं और विषयों के बश में नहीं होता । देवना आल का काम है, सूचना नाक का, चमना जिह्वा का, सुनना कान का । कोमल, कठिन, उष्ण, शीत इत्यादि का अनुभव हाथ, प्रोष्ठमुग तथा सब शरीर की रचना का विषय है । जीवन की उचित आवश्यकताओं के लिए इन पांच का युक्ति युक्त प्रयोग आवश्यक है । आग, कान, नाक जिह्वा आदि में से किसी भी एक के बिना जीवन दुःखमय बन जाता है । अनुमान कीजिये कि अन्धे-बहरे-गूंगे कितनी कठिनता से अपने दिन पूरे करते हैं । यह अगर हमारे स्वास्थ्य, सौभाग्य और प्रशमा का हेतु बनते हैं परन्तु उन्हें बुरी प्रशार तथा असमय प्रयुक्त करना और उनके विषयों का दास बन जाना निश्चय ही मान और सौभाग्य को नष्ट करने वाला बनता है, अपितु मृत्यु का कारण बनता है । हिंदु शास्त्रों में लिखा है कि पतंगा दीपक पर जल भरता है । भ्रमर फूल की सुगन्धि में मस्त पड़ा रहने से साफ को पुष्प के बन्द होने पर उसी में बन्दी रह जीवन खो देता है । मछली जिह्वा के खाद बश लोहे की कुण्डी में लगा हुआ आटा इत्यादि खाने के लोभ में फस कर पानी से बाहिर खींच ली जाती है । साप चीन की मस्त ध्वनि से खिंच कर जब अपने बिल से बाहिर आकर सपेरे के निरुद्ध मस्ती में भूमने लगता है तो पकड़ा जाता है । हाथी को पकड़ने के लिये शिकारी कागज की हथिनी को एक गढ़े में ला खड़ा करते हैं जिसके शरीर के साथ शरीर मिलाने की कामना को पूरा करने का यत्न करते हुए वह जकड़ लिया जाता है । ये पांच जीव तो एक एक विषय के बश में होकर दुःखी होते हैं, तो फिर निर्वल मनुष्य जो कि पाचों के पाचों विषयों के बश में है किस प्रकार दुःख से बचा रह सकता है । इन विषयों के चक्कों की दासता के अपनी

आंखों देखे कुछ उदाहरण देकर इस विषय को स्पष्ट करता हूँ। यह उदाहरण उन स्वादों की अत्यन्त दासता के हैं। परन्तु बुराई थोड़ी हो तो भी बुराई है क्योंकि बुराई थोड़े से बढ़कर ही अत्यन्त विकट रूप को पहुँचती है।

‘विक्टोरिया डार्डमेंड इन्स्टीट्यूट लाहौर’ के एक धनी छात्र को सिनेमा देखने का इतना चस्का पड़ गया कि वह तीसरे पहर के तीन बजे से रात के ग्यारह साढ़े ग्यारह बजे तक अनेक सिनेमा गृहों में सिनेमा देखता रहता। छः मास निरन्तर आंखों से इस बुरी तरह काम लेने के कारण आंखें इतनी खराब कर बैठा कि वर्षों चिकित्सा कराने पर भी पूर्ण आरोग्य प्राप्त न कर सका।

बुजुर्ग मित्र चौधरी...जिह्वा के स्वाद के वश में थे। बहुत कुछ कहने सुनने पर भी प्रातः से सायंकाल तक चरते रहते थे। एक दिन मिंटगुमरी से लाहौर आये तो सायं चार बजे से छै बजे तक मुझे अपने साथ रक्खा। इन दो घण्टों में इन पापी नेत्रों ने क्रमशः निम्नलिखित ‘चखोतियां’ करते उन्हें देखा। आईसक्रीम, मछली, इमली की चाट, गोल गप्पे, कबाब, गन्ने का रस, छोले आलू और कुलचा, कश्मीरी सेब, और अन्त में लार्डमजूस पिया। उनको एक आकांक्षा रह गई कि मलाई की कुल्फी के सबसे उत्तम बनाने वाले ने उस दिन माता के रुग्ण होने के कारण दुकान बन्द कर रखी थी। चौधरी साहिब को इस जिह्वा लोलुपता ने कहीं का न रखा। कौन रोग है जो उनको नहीं। यही समझिये कि “ऊंट रे ऊंट तेरी कौन सी कल सीधी।” अब जैसे तैसे अपनी लाश को घसीटते फिरते हैं।

ठाकुर.....साहेब को गाने वाली वेश्याओं ने वह उतार चढ़ाओ दिखाए कि उनकी याद ही से मुझे ठण्डी श्वास आ गई। राग रंग और नाच के जलसों में धन सम्पत्ति लुट गई। इतनी बड़ी जमींदारी से गिर कर मुंशीपन पर आ गए। बार २ शीतल श्वास भरते थे, हाथी के

हाथी थे, अब अस्थिया गिन लीजिये । मि० एम आर ..... ने अपने हृदय  
 व मस्तिष्क की इतनी बुरी अवस्था का रोना रोते हुए इस तरह अपना  
 कच्चा चिट्ठा सुनाया, “नवों कच्चा तरु मैं अत्यन्त बुद्धिमान था । श्रेणी  
 में सदा प्रथम रहता था । बलवान और साहसी इतना था कि एक बार  
 एक भेड़िये को अकेले ही मार गिराया था । जब मैं दसवों में प्रविष्ट  
 हुआ तो मेरी भायज की एक युवा विधवा बहिन परिस्थिति से घिबरा  
 होकर हमारे घर रहने लग पड़ी । घर की तंगी के कारण उसे मेरे कमरे  
 में ध्यान मिला । मैं बालक ही था उसके साथ साथ सदाचारी भी ।  
 मेरी बहिन न थी । भाभी ने कहा, “लो तुम्हें एक वर्म की बहिन मिल  
 गई ।” रात को जब मैं शय्या पर लेट गया तो बहिन ने कहा ‘चन्द्र !  
 जब से मैंने होश सम्भाली मुझे स्मरण नहीं कि मैं एक रात भी अकेली  
 साई । पड़ले मा के साथ, फिर बड़ी बहिन के साथ, फिर चांदे भाई के  
 साथ, पुन पति के साथ, फिर अरने बच्चे के साथ । स्वामी और  
 बालक अभी अभी जाते रहे । मैंके ऊपर से छूट गये । भाग्यवश इस  
 गृह में आ गई । तुम मेरे छोटे भाई हो अब तुम्हारे सग ही सोया  
 करूंगी । अकेले मुझे रात भर निद्रा नहीं आती क्या करू ? बीस वर्ष  
 का पड़ा स्वभाव जग हटेगा तब हटेगा ।’ यह कहते-कहते वह मेरे पास  
 लेट गई और मेरे गाल पर हाथ रखे रखे सो गई, आर दस पन्द्रह  
 मिनट में खर्राटे भरने लगी । इस धर्म की बहिन ने मेरे जीवन में  
 अधर्म का अकुर प्रस्फुटित कर दिया । कुछ दिन पश्चात् मैं भी अकेला  
 न सो सकता था । बुरे साथ का फन बुरा निकलना ही था । थोड़े ही  
 दिन के पश्चात् मैं वीर्य रोग से ग्रस्त हो गया । चार माल में मेरी  
 मस्तिष्क शक्ति का ह्रास होते होते त्रिकुल नष्ट हो गई । साथ ही मुझे  
 हृदय रोग ने आ घेरा । पेट खराब रहने लगा, इसके वर्ष डेढ़ वर्ष  
 पश्चात् पाचन सस्थान ने चिकित्सा कराते रहने पर भी जवाब ही दे  
 दिया । मुझे कामला रोग हो गया, आर मैं अब जीवन से तग आ चुका ।

हूँ। मैं अपनी अवस्था से अनुमान लगा सकता हूँ कि आजकल जितने युवक लड़के लड़कियाँ आपस में धर्म भाई और धर्म बहिन बन कर पड़ोसी के नाते, कोई भाई के मित्र के नाते या बहिन की सहेली के नाते, कोई कालेज के साथी के नाते, कोई मुँह बोले भाई बहिन के नाते—घुत मिल रहे हैं और उनके माता पिता यह सब कुछ देखते हुए भ्रम नेत्र बन्द किये हैं, तो देख लेना बहुतों का यही हाल होगा जो मेरा हुआ—प्रायः सब अग्रमान, रोग और दुर्भाग्य के गहरे गढ़ों में गिरेंगे।”

५—‘वह रोगी नहीं होता जो दाता है।’ दाता का अर्थ है देने वाला—दिलाने वाला। निर्धन को रुपये पैसे की सहायता देने दिलाने में, निरुद्धे पुरुष का आज्ञाविज्ञा देने दिलाने में, विधवा अनाथ को सहारा देने दिलाने में, दीन दुःखी-परवश और निराश वो छाशा बंधाते हुए कुछ सहानुभूति के वाक्य ही दान देने में, तथा अन्य प्रकार से मनुष्यों की आवश्यक और सत्य आवश्यकताओं को पूरा करने अथवा करा देने में जो प्रसन्नता और जो पुण्य है वह दाता को निहाल और अत्यन्त आनन्दित कर देता है। इसके अतिरिक्त दाता को जनता और भगवान दोनों की ओर से मान और आशीर्वाद मिलता है। यह मान और आशीर्वाद दाता के लिये कितना आनन्ददायक सिद्ध होते हैं। दाता का हृदय सदा ‘युवा’ रहता है। इसी प्रकार उसका सारा शरीर भी ‘युवा’ बना रहता है। भला उसके निकट रोग क्यों कर आयेगा!

संसार तो वैसे भी मानता है कि प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न रहने वाले मनुष्य को रोग नहीं सताता। दाता की प्रसन्नता के अन्त में दुःख पीड़ा और पछतावा नहीं, जैसे शराब कबाब, वेश्या गमन, घूस और ‘चोर बाजारी’ द्वारा आनन्द प्राप्त करने वालों को होता है, और उन्हें अन्त में आठ २ आंसू रुलावा है। दाता की प्रसन्नता अनन्त है। दाता को जो आशीर्वाद मिलते हैं वह हर दुर्भाग्य और रोग के

प्रति कपच का काम देते हैं। अब दाता की बुद्धि और प्रियेक पर रहा कि वह स्वास्थ्य को नष्ट करने वाली शेष गिनाई हुई निर्वलताओं और भूलों से अपने स्वास्थ्य का बैरी बन जाए। परन्तु ऐसी भूल कोई दाता बन कर करेगा ही क्यों ? और प्राप्त पुरस्कार को ग्राहण ही क्यों ?

६—वह भी रोगी नहीं होता जो मन अवस्था में एक जैसा रहता है। गर्मी में, सर्दी में, दुःख में, अधिशार में, और विना अधिकार के, साहकार होने में—रूपि होने में, घर का बड़ा होने में, घर का छोटा होने में, मान होने पर, अपमान होने पर—इस प्रकार भिन्न २ अवस्थाओं में जो व्यक्ति एक जैसा रहता है, जो न हवा के घोड़े पर सवार होकर दुष्प्रकृति-दुराचारी और उन्मत्त हो जाता है न ही समार के थपेड़ों से प्रियशता, निराशा और घमण्ड का चित्र बन कर कभी भाग्य को कोसता है, कभी अपने सम्पर्क में आने वालों को काटने दौड़ता है। न शीतल द्वास ले लेकर अपने इतस्ततः पतझड़ ऋतु की तरह का दृश्य बना देता है। बल्कि उहुन शान्ति और वैर्य से सम अवस्था में रहता है। ऐसा व्यक्ति रुग्ण नहीं होता। क्या इसके विषय में अब मुझे कुछ विस्तार में जाने की आवश्यकता है ? आपने सैकड़ों ऐसे देखे होंगे जो सुख सम्पदा के आते ही ऐसे बिगड़े कि इसके फल स्वरूप उनके क्लृप्त आचार विहार ने उन्हें बुरे से बुरे रोगों से आक्रान्त कर दिया। और इस प्रकार के भी सैकड़ों मनुष्य देखे होंगे जो कोई दुःख कष्ट के आते ही साइस छोड़ बैठे। किसी की हृदयगति धन (हार्टफेल) हो गई। किसी को शोक अतिसार लग गए। कोई इस शोक के मारे पागल हो गया इत्यादि। धन्य हैं वह जो मन अवस्था में एक जैसे रहते हैं और हर प्रकार के शारीरिक व मानसिक विकार से बचे रहते हैं।

७—‘वह भी रुग्ण नहीं होता जो सत्य के आश्रय रहता है’। घूस लेने देने वाले, ब्लेक मार्केट करने कराने वाले, मन वचन और

कर्म की चोरी करने वाले, फ़पट तथा कलंक का जीवन व्यतीत करने वाले, ये सब सत्य के शत्रु होते हैं। जो असत्य को सत्य दिखाने के जोड़ तोड़ में लगे रहते हैं।' उनका बहुत सा समय एक असत्य को छुपाने के लिए दूसरा असत्य घढ़ने में ही नष्ट होता रहता है। उनका मस्तिष्क प्रतः से सायं तक 'मेरा भेद खुल न जाये। मेरा पाप पकड़ा न जाये। मैं बुरे कर्मों के करने पर भी भला समझा जाऊँ', इसी उधेड़ घुन में व्यस्त और चिन्तित रहता है। उनके हृदय को अधिक बार धड़कना पड़ता है। उनके मस्तिष्क को बार-बार चिन्ताग्रस्त होना पड़ता है। क्या ऐसे हृदय और मस्तिष्क को स्वस्थ कहा जा सकता है? भला यह भी कोई जीवन है और ऐसे मनुष्य के स्वास्थ्य के विषय में भला कोई भरोसा किया जा सकता है?

८—'वह भी रोग आक्रान्त नहीं होता जो कि 'क्षमा' कर देता है।' जो पुरुष किसी को क्षमादान दे देता है वह तो किसी अन्याय करने वाले को क्षमा करते ही क्रोध और चिन्ता से मुक्त हो जाता है, उसके मस्तिष्क और हृदय में शांति का राज होता है। परन्तु जो किसी को क्षमा नहीं करता वह तो चिन्ता, क्रोध और बदला लेने के भाव को पालता रहता है।

तनिक ऐसे पुरुष का विचार कीजिये जिसका किसी ने कुछ बिगाड़ दिया हो और वह उसे क्षमा न करके उस पर क्रुद्ध हो रहा हो। क्रोध से उसका चेहरा रक्त हो रहा है। अनाप शनाप बक रहा है। उसका सारा शरीर क्रोध से जल मुन रहा है, जैसे १०५ दर्जे का ज्वर चढ़ा हो। भला बताइये, कि रोग और किसका नाम है? जो बेचारे क्रोध करने की शक्ति नहीं रखते वह कुढ़ते रहते हैं और अन्दर घुलते रहते हैं। यह क्या कम रोग है? इसीलिए आठवें नम्बर पर 'आयुर्वेद शास्त्र' के शिक्षक ने अपने जिज्ञासु शिष्य से कहा जो क्षमा कर देता है वह रोग से बचा रहता है। उपर्युक्त बात को हम इस प्रकार भी कह सकते हैं कि जो क्षमा नहीं करता वह क्रोध और चिन्ता दोनों में



फमा रह कर रोग से आक्रान्त रहता है। आशा है पाठक इस शिक्षा से लाभ उठाते हुए क्षमा करने का स्वभाव बनाते हुए क्रोध चिन्ता और रोग से उचे रहेंगे।

६—'वह मनुष्य भी रुग्ण नहीं होता जिसे भले पुरुषों के पाम बैठने का स्वभाव हो और उनका सुपरामर्श प्राप्त हो।' एक बड़े नगर के धनी मुस्लिम की पाच कन्यायें बीस-बाईस वर्ष की हो जाने पर भी माता पिता के दिमाग बहुत ऊंचे होने के कारण अग्रिमहित थीं। पाचों की० ए०—मुन्दर और सगीत निपुण। वह सदा सोचती रहतीं कि किसी प्रकार माता पिता पर अधिक भार बने रहने की अपेक्षा कहीं नौकरी कर लें। अन्त में यह निर्णय हुआ कि अपने २ घर से कुछ धन चुरा कर एक निश्चित रात्रि को डाक गाडी से बम्बई चली जायें और वहा फिल्मे बनाने वाली कम्पनियों में नौकरी ढूढ कर स्वतन्त्र जीवन व्यतीत करें। उनमें से एक ने अपनी सहेली की नेक और धर्मात्मा माता को अपना रहस्य बताते हुए उससे परामर्श लिया, माता ने समझाया कि यह भूल-पाप और पश्चाताप के साथ रक्त अश्रुओं का पथ है। इसलिए वह तो न गई, गेप चारों चली गई। वहा लगभग सब कम्पनियों की मिट्टी छानी। कहीं रुपया का घूस और कहीं अपने मान का घूस दिया। एक दिन आशा होती तो दूसरी प्रात को दृढ़ जाती। इस प्रकार होटलों की रोटिया ग्राते, दुए सहते, बहुत बुरी अवस्था को प्राप्त होकर अत्यन्त क्षीण और रुग्ण होकर दो घर आ गई। एक मर गई। एक को वहीँ राजयक्ष्मा के हस्पताल में प्रविष्ट होना पडा। परन्तु पाचवीं सत्र रोग अवमान और दुःख से बच गई, जिसने भली स्त्री का परामर्श लिया।

मुझे विश्वास है कि पाठक रोग से बचने के इन सोने के अक्षरों में लिपने योग्य नौ उपायों का अपने सब मिलने वालों को पाठ करायेंगे, ताकि मेरी इस सेवा से सब लाभ उठायें।

# स्वास्थ्य-साधन

## शरीर के अंग प्रत्यंग उनको निरोग रखने के उपाय

उनके रोगों को दूर करने की सरल रीतियाँ ।

मनुष्य का शरीर एक घर की तरह है । जिस तरह घर बनाने में ईंटें लगानी पड़ती हैं, इसी तरह शरीर छोटी-बड़ी पतली-मोटी तरह-तरह की ईंटों से मिलकर बना है । भेद केवल इतना ही है कि घर की ईंटें निर्जीव होती हैं और शरीर की ईंटें सजीव । फिर जिस तरह घर के बनाने में मिट्टी, चूना, ककर, सीमेंट, लोहा, लकड़ी, रंग आदि विभिन्न वस्तुएं विभिन्न स्थानों पर लगती हैं, इसी तरह शरीर में रस, रक्त, मांस, चर्म, चर्बी, हड्डी, बाल, रज वीर्य आदि भिन्न-भिन्न उद्देश्यों से भिन्न २ स्थानों पर पाये जाते हैं ।

शरीर के बड़े-बड़े अंग—सिर, मस्तिष्क, गला, फेफड़ा, हृदय, तिल्ली, जिगर, मेदा, हाथ, पैर और उत्पादक अंग हैं । इन अंगों के कार्य में किसी प्रकार का कोई दोष का न होना ही स्वास्थ्य का लक्षण है, और इनके कामों में कभी कुछ गड़बड़ी हो जाने का नाम ही रोग है । इसलिए प्रत्येक अंग का कुछ वर्णन करना लाभदायक है ।

इन प्रगों के ठीक-ठीक काम करने का नाम ही स्वास्थ्य है, इसलिए प्रत्येक अंग में क्या-क्या गरायी सम्भव है, और उस खराबी को दवा के बिना किम प्रकार दूर किया जा सकता है, इसका वर्णन भी साथ-ही-साथ किया जायगा।

## मिर

सिर यथार्थ में मस्तिष्क, आँख, कान, नाक, मुँह, जीभ, दाँत आदि के समूह का नाम है, जो मनुष्य की खोपड़ी के भीतर विशेष प्रकार से जुड़े हुए हैं।

## मस्तिष्क

यह एक नर्म सा गूदा है और हड्डी की खोपड़ी के अन्दर सुरक्षित रीति से रखा है। मस्तिष्क का काम आँख, कान, नाक, हाथ, पैर आदि अंगों को भिन्न-भिन्न कामों की आज्ञा देना है, देखी, भाली, सूँची, चगी, पढ़ी सुनी, और समझी बातों को याद रखना तथा नई पुरानी बातों को सोचना है। दिमाग की उपमा एक पुस्तकालय से भली प्रकार दी जा सकती है। पुस्तकालय में किसी पुस्तक को खोजने और पुस्तक में से किसी विषय को ढूँढ़ निकालने में पर्याप्त समय की आवश्यकता होती है लेकिन मस्तिष्क को एक पल में बरसों की बातें याद आ जाती हैं। दुःख-दर्द, क्रुष्ट-क्रेश, सदी-गर्मी, मिठाई-खट्टास, आकार-प्रकार और गन्ध आदि का अनुभव यथार्थ में मस्तिष्क को ही होता है। मस्तिष्क से लेकर शरीर के समस्त अंगों तक बिजली के तार लगे रहते हैं, जो मस्तिष्क से चलकर रीढ़ की हड्डी में आते और फिर वहाँ से सारे शरीर में जाल की तरह फैल जाते हैं। इनको वात-सूत्र अथवा नाडियाँ कहते हैं। इनको जो भी अनुभव होता है उसे वे मावेद्वनिक नाडी (Sensory Nerves) द्वारा तत्काल मस्तिष्क को भेज देती हैं, तब मस्तिष्क आवश्यकानुसार केन्द्र से निकली गति-सम्बन्धी तारों (Motor Nerves) के द्वारा हाथ को छूने के लिये,

आंख को देखने के लिए, जीभ को बोलने के लिए, अथवा पैरों को चलने के लिए आदेश देता है। इस हेतु से इस सारे जाल का नाम वात-संस्थान (Nervous System, नरवस सिस्टम) है।

मस्तिष्क के दो भाग हैं—अगला भाग सोचने समझने और अनुभव करने के लिए है। पिछला भाग शरीर के शेष भागों को अधिकार में रखता है। यदि मस्तिष्क के अगले भाग में चोट लग जाय तो मनुष्य सोचने समझने से रहित अथवा पागल हो जाता है। यदि मस्तिष्क के पिछले भाग का वह स्थान चोट खा जाय जो नेत्रों पर अपना अधिकार रखता है, तो आंखों के रहते हुए भी मनुष्य देख नहीं सकता। शराब के नशे में मनुष्य के हाथ पैरों पर अधिकार रखने वाला मनुष्य का भाग बेहोश हो जाता है, इसलिए शराबी एक कदम भी सीधा नहीं चल सकता। सारांश यह है कि सम्पूर्ण अंग मस्तिष्क के आदेश पर काम करते हैं। मस्तिष्क के बिना इनका होना न होना बराबर है।

सचमुच हमारा शरीर मस्तिष्क के बिना बेकार है, जान है तो जहान है, मस्तिष्क है तो शरीर और प्राण हैं, अन्यथा उनका होना न होना एक समान है। तनिक एक पल के लिए सोचिए, कौन ऐसा जीवन पसन्द करेगा जब कि दिमाग खराब हो गया हो? पागलखाने में एड़ियां रगड़ २ कर मरने से यही अच्छा है कि मस्तिष्क की बत्ती बुझते ही जीवन का दीपक भी तत्काल बुझ जाए, नहीं तो जीवन मृत्यु से भी बुरा है।

इसलिए मस्तिष्क को सुरक्षित रखने का ध्यान हमें सबसे अधिक रखना चाहिए, मस्तिष्क हमारे उत्पन्न होने के साथ ही हमें मिल जाता है। अनेकों का मस्तिष्क जन्म से ही बहुत तेज होता है और अनेकों का बहुत सुस्त। इसमें सचाई है, लेकिन इसे इस बात का प्रमाण मत समझिये, कि अब आपके हाथ में कुछ नहीं है। और मस्तिष्क की

सरक्षा आपके यत्नों की सीमा से परे है। यदि मस्तिष्क की कमी जन्म-जात है, तो यह भी जन्म-जात है कि कोई बनी और कोई निर्वन घर में जन्म लेता है, किन्तु क्या सदा से ऐसा नहीं होता आता कि अपने मृप्रयत्नों से वीर पुरुषों ने निर्वन घरों को भारी भयना और महलों में उदल दिया ? इसी तरह दुराचारी और अयोग्य, धनवानों ने अपने महलों और अटारिजों को निर्वन वरों और भोपड़ियों में बदल दिया।

हो सक्ता है कि जन्म से ही एक व्यक्ति मन्द बुद्धि उत्पन्न हुआ हो, परन्तु उसके अधिकार में यह बात अग्रह्य है कि वह चाहे तो नियमित जीवन द्वारा बुद्धिमानों को पराजित कर दे, अथवा अपने भोजनादि और विषय विचार के कुपय से या अपने दुष्कर्मों से मस्तिष्क को भूसा बना डाले।

मस्तिष्क पर तीन वस्तुओं का विशेष प्रभाव पड़ता है (१) भोजन (२) विषय भोग (३) क्रोध और शोक। जो लोग अपने मस्तिष्क में किसी प्रकार की दुर्बलता पाते हैं, अथवा किसी प्रकार का विचार अनुभव करते हैं या स्तानु-शैर्गल्य से पीड़ित हैं, वे अधिकतर यही शिकायत करते हैं कि उन्होंने सीमा से अधिक मानसिक परिश्रम या दिमागी काम किया है, इसलिए उनका मस्तिष्क अब जघान दे बैठा है और वे चाहते हैं कि आत्म-हत्या कर लें, क्योंकि पागल तो अब हा ही जायेंगे, पागल होने पर आत्म-हत्या भी न कर सकेंगे और इस प्रकार अकारण ही लोगों की हसी के पात्र बनेंगे। इससे तो अच्छा है कि इसी समय जब कि सचेत हैं, अपने जीवन की समाप्ति कर लें।

यह सब कितना उलटा विचार है। काम की अधिकता से मस्तिष्क कभी सराज नहीं होता। इसके जो ऊपर लिखे तीन मुख्य कारण हैं उनकी ओर इनका ध्यान ही नहीं जाता। चाहिए यह कि विषय भोग से साल दो साल के लिये बिल्कुल परदेज कर लें। मास,

अण्डे, खांड, दालें, रवड़ी, खोवा, गरिष्ठ पकवान, मिर्च ममाले और हर प्रकार की मादक (नशीली) वस्तुओं का व्यवहार बन्द कर दें। मन्दाग्नि हो तो घी मलाई कम खायें। रोटी, चावल, पतली खिचड़ी, दलिया, दूध, दही, छाछ, ताजे फल और सादे पानी को अपना भोजन बनायें। एक समय में एक दो वस्तुओं से अधिक न खाएं। इतनी-इतनी नमकीन खट्टी मीठी चीजों का एक साथ चट कर जाना अत्यन्त हानिकारक है। खूब चबा चबा कर खाएं, थोड़ी भूख के रहते खाना बन्द कर दें। बरफ और उससे बनी वस्तुयें बड़ी हानिकारक हैं। चाय बन्द करने से यदि कोई और खराबी हो जाती हो तो हल्की चाय की एक प्याली तक आज़ा दी जा सकती है। मस्तिष्क को क्रोध और शोक से बचाये रखें। “यह काम बिगड़ गया, वह बच्चा बिगड़ गया, बीबी में यह बुराई और नौकर में वह खराबी”—ये सब चिन्तायें छोड़ दें। आप सारे संसार के ठेकेदार बन कर नहीं आये। शान्ति और सन्तोष से जितना संभल सकता है, संभालें। बाकी के लिए औरों को दोष लगाने के बदले उनके दृष्टिकोण का आदर करना सीखें। प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न रहने का अभ्यास बढ़ायें।

बहुत आगे लिखा हुआ निबन्ध, जिसमें स्वास्थ्य पर प्रसन्नता के प्रभाव का वर्णन है, ध्यान से पढ़ें। मस्तिष्क पर लदा हुआ सारा भार उतार फेंकें। फिर भी यदि आपके मस्तिष्क का टट्टू भली भांति न चले तो मुझे उलाहना दें। नब्बे प्रतिशत मानसिक रोगी मैंने इसी तरह नीरोग कर दिये। केवल दस प्रतिशत के लिए दवा-दारू और उपचार की आवश्यकता पड़ती है। इसलिये इस विश्वास के साथ कि आपके मानसिक और स्नायुविक रोग (Mental and Nervous Diseases) की चिकित्सा आपके अपने हाथ में है, ऊपर लिखे आदेशों का पालन करें। दो मास में आप और के और होंगे और हमारे सचाई से भरे तथा मित्रता पूर्ण संकेतों की आप प्रशंसा करेंगे।

वाढाम रोगन, वाढाम, गायका दूध और मखनके प्रयोगसे मस्तिष्क में तरावट आती है। मास और भैंस का दूध मस्तिष्क को बोदा बना देते हैं। हल्का और शीघ्र पचने वाला भोजन मस्तिष्क को प्रकाशित करता है। ऊँची, गहरी और पेचीदा बातें हल्के पेट से भली भाँति मोची जा सकती हैं। नाक में गाय का शुद्ध घी नित्य सवेरे डाला जाय तो उसका प्रभाव मस्तिष्क पर बहुत अच्छा पड़ता है। भालगनी का शुद्ध तेल पाच बूद दूध में डालकर जाड़ों में तीन मास तक पीने से मस्तिष्क बहुत पलवान बनता है।

### सिर और बाल

शरीर के शेष चमड़े से सिर का चमड़ा भिन्न है। यह बहुत मोटा होता है और इसके अन्दर फास्फोरस गन्धक आदि ऐसी वस्तुएँ होती हैं जो काले बालों की उत्पत्ति के कारण हैं। भोगविलास और नजला के कारण फास्फोरस आदि कम हो जाते हैं, जिससे बाल सफेद होने लगते हैं। बाल किसी रोग अथवा शोक के कारण समय से पहले भी सफेद हो जाते हैं, नहीं तो साधारणतया चालीस वर्ष की अवस्था के बाद ही बाल सफेद होना आरम्भ हुआ करते हैं।

स्त्री हो अथवा पुरुष, बालों की सुन्दरता सब चाहते हैं। यह सुन्दरता बालों की सफाई पर, और उनकी मजबूती के लिये उनकी जड़ों में रुधिर के स्वस्थ और नियमित प्रवाह पर निर्भर है। बालों की जड़ों में और आस पास के स्थानों में एक प्रकार की स्वाभाविक चिकनाई सी होती है। बार बार साबुन से सिर धोना, बालों की जड़ों में रगड़ रगड़ कर तेल लगाना, कन्धी केवल इसलिये करना कि सेंद पट्टी हो जाए, लेकिन काफी समय तक न करना जिससे जड़ों में उत्पन्न हुई खुश्की साफरी आदि दूर होकर तेलदार स्थानों के मुँह खुल जायें और रुधिर का प्रभाव भली भाँति सिर में होने लगे, स्वास्थ्यकर और अच्छे भोजन के बदले गरिष्ठ और मसालेदार भोजन करना, साथ ही वरफ, चया

और तमाखू आदि के सेवन से रुधिर में ऐसा बिगाड़ उत्पन्न कर लेना कि बाल पौष्टिक रस से रहित रह जायं, बहुत समय तक सिर न धोना, व्यायाम न करना, लम्बी गहरी श्वास न लेना आदि बातें बालों की दुर्बलता सफेदी और गिरने का कारण हैं। भोग-विलास की अधिकता क्या कम हानिकारक है ?

उपरोक्त बुराइयों को दूर करें, नित्य नियम से कुछ देर तक उंगलियों द्वारा खोपड़ी की मालिश करें। इस प्रकार करने से बाल मुलायम, चमकीले और सुन्दर बनते हैं। दही, दूध तथा आंवले के जल से सिर धोना बाल और आंखों को स्वस्थ रखना है। सरसों का तेल उनको मुलायम रखता है और जैसा ऊपर लिखा जा चुका है, साबुन का अधिक प्रयोग बालों और आंखों को हानिकर है।

### चेहरा

हम शीशे में अपना चेहरा देखते हैं और चेहरे में अपने सम्पूर्ण शरीर, दिल और दिमाग की भांकी लेते हैं। दिल और दिमाग में प्रसन्नता और उत्साह हो तो चेहरा खिला हुआ, अन्यथा मुरझाया रहता है। साथ ही यदि हमारा भोजन ठीक है, हमारा व्यायाम ठीक है और हमारी पाचन क्रिया ठीक है तो चेहरा अनार की कली के समान सुन्दर लगता है, अन्यथा रूखा-फीका और उदास दिखाई देता है। युवावस्था के कुकर्मों और कुसंस्कारों से यदि हमारे शरीर की शक्ति और स्निग्धता नष्ट नहीं हुई है तो हमारा चेहरा तेजयुक्त लगता है, अन्यथा मलिन, मुरझाया हुआ और चुड़ेलों का सा।

पाचन-क्रिया और वीर्य के विकारों का प्रभाव चेहरे के क्लीतों के रूपों में प्रकट हो जाता है। इसकी बाहरी चिकित्सा तब तक स्थायी रूप से हितकर नहीं होती जब तक कि शीतरी दशा को सुधारा न जाय। मिर्च, मसाले, खटाई, मांस, अण्डे, मछली, मदिरा, चाय, काफी, बरफ, तेल के पकौड़े, उड़द, खांड और घी के तले पकवानों को छोड़ कर कुछ



दिनों तक उपवास करें। फिर मोटे आटे की रोटी, दलिया, चावल, उनले हुए शाक सब्जी और ताजे फल थोड़ी मात्रा में खाएँ, भूख जितनी अधिक महन की जाय उतना अच्छा है। नीम की हरी पत्ती एक छटाक चटनी की तरह पीस कर आधा पाव सरसों के बहुत गरम तेल में डाल और फिर अग्नि बहुत हटकी कर दें, टिकिया कोयला न हाने पाये तब उतार कर छान लें। यह तेल प्रातः माथे चेहरे पर मलें। अम्रेन दवा इन्फेक्शन ग्लिस्मरीन भी अच्छी गुणकारी है लेकिन पीछे लिखे तरीके से पहले पेट साफ कर लें।

रज या वीर्य का चिकार बहुत चेहरे के कीलों का कारण होता है। सबसे पहले इसी कारण को दूर करना चाहिये। क्योंकि जब तक इनकी दशा ठीक न हो, कोई बाहरी दवा—कीम, लोशन, पाउडर आदि लाभदायक नहीं होती। इन सबका असर अस्थायी होता है, कुछ दिन बाद यही “ढाक के तीन पात”, क्योंकि असली नींव तो ठीक करने का प्रयत्न पहले करना चाहिये। विनाहित आनन्द और पत्नी पथ-प्रदर्शिका में लिखे हमारे रज-वीर्य-समन्वयी आदेशों का पालन करना लाभकारी होगा।

### आँख

हमारा यह देखने का अंग है और प्रकृति की कारीगरी का सबसे बड़ा उदाहरण है। इनके बहुत से परदे होते हैं और इन परदे के पीछे एक शीशा या ताल (लैन्ज Lens) लगा होता है, जिस पर बाहर की वस्तुओं की छाया पड़ती है। वह छाया स्नायुओं के द्वारा मस्तिष्क में पहुँचती है, जिससे मस्तिष्क को बाहरी वस्तुओं के आकार, प्रकार और रंग-रूप का ज्ञान होता है। वह शीशा निश्चित माप से अधिक मोटा-पतला या धुंधला हो जाये तो दूर की वस्तुओं का दिखाई न देने अथवा निकट से पुस्तक के अक्षरों का न पढ़ा जाना या धुँधला दिखना देना आदि अनेकों रोग हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त दूसरे परदे

बिगाड़ होने से एक की दो-दो वस्तुओं का दिखाई देना था तेज धूप में आंखों का काम न करना (चुंधियाना) आदि रोग हो जाते हैं। कई बार मनुष्य दिन को तो देख सकता है, किन्तु रात को कुछ भी नहीं देख सकता। कई बार आंख के तिल का बाहरी परदा पक जाता है और आंख देखने से रहित हो जाती है। इस रोग को मोतियाबिन्द कहते हैं, यह बहुधा आपरेशन से ठीक होता है।

आंखों को मिट्टी आदि से बचाने के लिए उनके ऊपर परदे होते हैं। इन्हें पपोटे कहते हैं। पपोटों के अन्दर की ओर कभी २ बाजरे के दाने से उभर आते हैं। और अटक २ कर बड़ा कष्ट देते हैं। इनका नाम कुकरे है। पपोटों में बाल होते हैं, जिनको पलकें या बरीनी कहते हैं। कभी कभी ये बाल बीच से मुड़ कर आंख में चुभने लगते हैं। इस रोग का नाम पड़वाल है। तरावट रखने के लिए आंखों में थोड़ा २ पानी रहा करता है। कभी कभी यह पानी बहुत आने लगता है। यह भी एक रोग है। पलकों का जड़ों में फुन्सियां हो जाती हैं उनका नाम गोहान्जनी है। आंख बहुत ही कोमल अंग है। इसके लिए बहुत सफाई और सुरक्षा की आवश्यकता है। इससे अधिक काम लिया जाय, अथवा कम प्रकाश में बहुत समय तक पड़ा जाय तो इसमें विकार आ जाता है और मनुष्य को इलाज तथा ऐनक की आवश्यकता होती है।

ध्यान से देखिये, इन आंखों के रोग कितने अधिक बढ़ गये हैं। कोई कुकरो में फंस गया है, कोई धुन्ध और जाले में, किसी की आंखें जरा सी पढ़ाई से लाल हो जाती हैं, किसी की नजदीक की नजर खराब है, किसी की दूर की। यह सब हमारे अस्वाभाविक रहन-सहन का परिणाम है। माता अपनी शक्तियों की रक्षा नहीं करती, दुर्बल माता-पिता दुर्बल सन्तान उत्पन्न करते हैं। दुर्बल सन्तान आगे चलकर अनेक दुष्कर्मों का शिकार होती है और इन सब के साथ दृष्टि-दोष

और दूसरे बहुत से रोगों का शिकार बनती है। आखों के जानकारों ने हमें बतलाया है कि आखों के रोगियों के शारीरिक स्वास्थ्य और शक्ति में वृद्धि हो जाने के साथ ही साथ उनके आखों के रोग भी जाते रहे।

ऐनक से लाभ के साथ साथ हानि भी हो सकती है। फिर भी जिस दुर्दिमान ने ऐनक का प्रविष्कार किया है, उसने ससार का बड़ा उपकार किया है। मैं हर प्रकार की कट्टरता से ऊपर हूँ, किन्तु मेरा निश्वास यह है कि हर मनुष्य को ऐनक की आवश्यकता से बचना चाहिए और यदि कोई ऐनक का अभ्यासी हो गया है तो उसे छोड़ने का यत्न करना चाहिए।

घी, दूध, दही, ताजे फल, विशेषतः वे जिसमें फौलाद है, जो काटकर रगने के कुछ मिनट बाद कालिमा लिए हुए लाल रंग के हो जाते हैं, हरे चने, नरे मटर, गेहूँ का दलिया आदि अधिक ग्राए जाएँ। गन्दाई, तेल, लाल मिर्च, चाय, धरफ, तम्बाकू और शराब से परहेज किया जाय। क्रोध, शोक, ईर्ष्या द्वेष और विषय वामना के विचारों से दिल विभाग हो साफ़ रक्खा जाय। फौलाद-भस्म और त्रिफला घृत का प्रयोग तीन मास तक बराबर किया जाय तो बड़ा अच्छा परिणाम निकलना है। त्रिफला घृत सुनह शाम १-१ तोला चाहे आधे-आधे तोले शहद के साथ मिलाकर खाया जाय और चाहे दूध में डाल कर और चाहे चूरी बना कर। त्रिफला-घृत इतनी औषधि नहीं जितनी कि शक्तिशाली गुराक है। फौलाद-भस्म भोजन करने के आधा घण्टा बाद एक रस्ती की मात्रा में आठ दम चूद शहद मिलाकर खा ली जाय। अंग्रेजी फौलाद फौलाई-पेट अमोनिया साईट्रस की पाच पाच ग्रेन की

---

❀ त्रिफला-घृत आँखों के लिए आयुर्वेद की प्रसिद्ध औषधि है। (नी में हरड़, बहेडा, मुनक्का, इलायची, लाल चन्दन आदि चीजें पका ली जाती हैं।) अपने शहर के किसी वैद्य से ताजा बनवायें।

मात्रा एक एक औंस पानी में मिलाकर पीना भी फौलाद-भस्म के कुछ कुछ समान ही लाभदायक है ।

आंखों का बल बढ़ाने के लिए कुछ व्यायाम भी हैं । यदि हमारी शारीरिक शक्ति-व्यायाम से बढ़ सकती है तो आंखों की क्यों नहीं बढ़ सकती ? नित्य सवेरे सूर्य निकलते समय दो-तीन मिनट तक सूर्य की ओर देखें, फिर आंखें बन्द कर लें । यदि सूर्य अधिक चढ़ आया है तो न करें । चार पांच मिनट तक एक बारीक बिन्दु की ओर एक फुट की दूरी से देखें, फिर उससे आंखें हटाकर बहुत दूर के किसी वृक्ष की ओर १० मिनट देखें और पांच मिनट के लिए आंखें बन्द कर ल । फिर सिर घुमाये बिना दो-दा मिनट के लिए ऊपर नीचे दायें बायें देखें । इससे आंखों के पट्टों (मांस-पेशियों) को बहुत बल मिलता है ।

नित्य शीतल जल से आंखों पर देर तक छींटे मारना आंखों के लिए बहुत बलकारी है । चन्द्र दर्शन भी बहुत लाभदायक है । कुछ काल तक उसको ओर देखना स्वास्थ्यवर्द्धक है । एक छटांक गुणगुने पानी में चुटकी भर बोरिक एसिड अथवा आधी चुटकी फिटकरी डालकर आंखें धोना आंखों के सम्पूर्ण रोगों के विरुद्ध बीमा कराना है । काला सुरमा, आधी छटांक लेकर आधी बोतल बढ़िया गुलाब-अर्क और आधी बोतल सौंफ-अर्क में कुछ दिन खरल करें और फिर सुखा कर एक तोला फिटकरी मिलाकर रगड़ कर सम्भाल रखें । सवेरे और रात को १-१ सिलाई आंखों में डालने से आंखें बहुत नीरोग रहती हैं । आंखों को कोई भी बीमारी हो जाय तो बिना किसी अनुभवी वैद्य हकीम डाक्टर के, सुनी सुनाई कोई दवा न डालें । आंख हमारे शरीर का सबसे कामल अंग है । थोड़ी सी भूल से भी बड़ा बुरा परिणाम हो सकता है । एक दवा किसी विशेष रोगी को गुणकारी हो सकती है, दूसरों को नहीं । इसलिए मैंने यहां दुखती आंखों के लिए कोई नुस्खा लिखना ठीक

नहीं समझा ।

एक बात याद आ गई । बहुत बार देखा गया है कि आंखों की दुर्घलता के कारण सिर दर्द हो गया, सिर दर्द की नीसियों दबाए की गई, पर कोई लाभ न हुआ । अन्त में किसी ने आंखों की कमजोरी इसका कारण बताया तो ऐनक लगा कर सिरदर्द ठीक किया गया, फिर धीरे २ आंखों की नियमित चिकित्सा से ऐनक भी छूट गई । आंखों का वर्णन समाप्त करने से पहले एक बार फिर स्मरण कराना चाहता हूँ कि ऊपर लिखे आदेशों का पालन करेंगे तो आंखों के स्वास्थ्य और शक्ति में अवश्य वृद्धि होगी । बाबा । आंखें बड़ी न्यामत हैं । इनकी ओर से कदापि अस्माधानी मत करना ।

### कान

कान शब्द सुनने के लिए हैं । जब मनुष्य कुन्त्र चोलता है तो उसका शब्द वायु को धक्का देता है । वायु बढ़ती २ दूसरों के कानों के पर्दों से टकराती है । वहां से मस्तिष्क को खबर मिलती है और पता चलता है कि किसने क्या कहा । कान का परदा बहुत ही कोमल है, इसके फट जाने से सुनाई नहीं दे सकता । चोट, मैल, सूजन, फुन्सी आदि के कारण कान में पीडा और पीप आदि हो जाता है । कानों में मैल स्वाभाविक ही थोड़ी मात्रा में उत्पन्न हो जाया करती है । कभी २ वायुम रोगन या सरसों के तेल की कुन्त्र घुन्ड कानों में टपकाने से कान साफ रहते हैं । कानों में पीडा होने के कई कारण हो सकते हैं । इसलिए उचित तो यह है कि अपने वैद्य हकीम अथवा डाक्टर से सलाह लें । यदि ऐसी सहायता न मिल सके तो नीचे लिखे नुस्खे में से किसी एक का प्रयोग पीडा दूर करने में सहायक सिद्ध होगा—

(क) नींबू का रस आठ दस घुन्ड कान में डाल कर ऊपर से मसुद्र भाग महीन पिसा हुआ कोई ३-४ रत्ती डाल दें, पाच मिनट बाद

उलट दें और रुई से पोंछ दें। दिन में दो बार डालें। पीप और पीड़ा के लिए हितकर है।

(ख) हाइड्रोजन-पर-ऑक्साइड से कान भर दें। इसमें भाग उठ कर अन्दर के मैल कुचल को साफ करके ऊपर ले आती है। पांच मिनट बाद उलट दें और पोंछ डालें।

(ग) कान में शराब डालना भी हितकर है।

(घ) एक तोले तिल के तेल में एक माशा शुद्ध हींग और दो गांठ लहसुन कुचल कर, तथा तीन माशा नीम की पत्ती पानी में पीस कर डालें। ऊपर से एक छटांक गौ-मूत्र डाल कर उबालें। जब केवल तेल रह जाय और शेष औषधियां जल कर अभी कोयला न हुई हों तब उतार लें। यह तेल समस्त कर्ण-रोगों के लिए हितकारी है।

### नाक

नाक सूंघने वाला अंग है। सांस लेने का कार्य भी नाक से ही होता है। नाक की बनावट में तीन सिद्धान्त भगवान ने सम्मुख रखे हैं—

(१) इसकी भीतरी सतह ऐसी है कि किसी प्रकार की सुगन्ध या दुर्गन्ध जब नाक के अन्दर जाती है तो पहिचान हो सकती है कि यह गन्ध कैसी है? इससे स्वास्थ्य की रक्षा होती है, ताकि मुर्दा, कूड़ा-कर्कट और मल-मूत्र की सड़ी-गली दुर्गन्ध से मनुष्य बच सके और फेफड़ों को सुरक्षित रख सके।

(२) नाक की सतह में बाल उगे होते हैं, जिसका आशय यह है कि सांस के साथ शरीर के भीतर जाने वाली वायु में यदि कोई चीज मिली हुई हो तो वह बालों में अटक कर इधर ही रह जाय और फेफड़े सुरक्षित रहें। इसी कारण सांस नाक से ही लेना चाहिए।

(३) नाक की ऊपरी छत में रक्त की लम्बी लम्बी पटियां हैं,

बहा रक्त की गर्मी से सास की हवा कुछ कुछ गर्म होकर फेफड़ों में जाती है, जिसका यह लाभ है कि फेफड़े सर्दी, जुकाम, निमोनिया से बहुधा बचे रहते हैं, लेकिन मुँह के मार्ग से सास लेने से यह भय बढता रहता है। कई बार गर्मी से अचानक सर्दी में आ जाने से वे पटिया अपना पूरा काम नहीं कर सकती, तब झीकें आती हैं और नाक की भीतरी छत से चिपचिपा पानी गिरने लगता है। थोड़ा थोड़ा तो नाक का मल मरदा ही बनता रहता है, परन्तु जुकाम की शिकायत में अधिक आने लगता है। जो व्यक्ति जुकाम में फँस गया हो उसे इस रोग से जो कष्ट होता है, वह तो बेचारा सहन करता ही है, लेकिन बार बार नाक साफ करने के लिए उठना और दूसरों के सामने नाक का बार बार विगुल बजाता किन्तु कष्ट और लग्ना का कारण होता है। इसके अतिरिक्त जिन लोगों को यह विगुल बार बार सुनना पड़ता है या किसी समय उम और देखने का असर आ जाता है, उनके चित्त की शान्ति भी कम दयनीय नहीं होती। इस लिये हम आगे चल कर जो आदेश देंगे, उन पर ध्यान देकर आचरण किया जाय, ताकि प्रथम तो कष्ट होने ही न पावे और यदि हो भी तो शीघ्र से शीघ्र समाप्त हो जाय।

अनेक ऐसे भी व्यक्ति हैं, जिनको बारहों महीने नाक बहने की शिकायत रहती है। परन्तु इनमें से बहुत थोड़े हैं, जिनको यह रोग जन्मजात हो। बहुधा लोग यह रोग स्वयं मोल ले लेते हैं। नाक का बहना क्या है? यह शरीर के एक मैत्र का निकलना है। मल मूत्र और पसीना आदि जो प्रकृति ने हमारे शरीर से मैल निकालने के लिए निश्चित किये हैं, नाक से मैल बहना उनके अलावा है। इसका अर्थ स्पष्ट है कि शरीर में इतना मैल बढ़ गया है कि प्रकृति अपनी स्वाभाविक रीतियों के अतिरिक्त एक और रीति से भी उसे निकालने को मजबूर हुई है। या फिर मैत्र की सफाई उन साधनों से पूरी नहीं होती,

जिसके लिये प्रकृति नाक से सहायता लेती है। क्यों कि प्रकृति ने तो शरीर शुद्ध करना ही है।

स्पष्ट आशय यह है कि मैल हमेशा उत्पन्न ही उस दशा में होते हैं जब कि हम खाने-पीने की वस्तुओं का उम मात्रा से अधिक प्रयोग करें जितना कि हमारा शरीर सरलता से पचा सकता है। अथवा हम खाने-पीने की वस्तुओं में अनेक ऐसी चीजें मिला लें जो शरीर के लिये आवश्यक नहीं हैं और जिनको पचाने का प्रबन्ध प्रकृति ने हमारे शरीर में नहीं किया, तो हमारे पाचन अंगों को उनके पचाने में उतना ही कष्ट होता है, जितना कि एक कलम बनाने या सव्जी काटने वाले चाकू को गाय बांधने का खूटा छीलने में होता है; उसका मुँह कुन्द हो जाता है और फिर कलम बनाने या सव्जी काटने के काम का भी नहीं रह जाता। थोड़ा थोड़ा और चबाकर खाना, हलका भोजन करना, बार २ न खाना, दिन में दो बार तो खाना और एक बार दूध, छाछ (या खुता पैसा हो तो मेवा खाना) स्वास्थ्य के लिये काफी है। इस तरह मनुष्य जुकाम का शिकार न होगा।

अधिक कपड़े पहनना, खुले हवादार मकान में न रहना, रात को खिड़कियां बन्द रखना, नियम से सैर और व्यायाम न करना, लम्बे गहरे सांस न लेना, अधिक गर्म अथवा सर्द भोजन करना, चाय वरक का अधिक सेवन करना, बहुत खाने का लालच करना, अथवा एक उलटी और मूर्खता से भरी कहावत पर विश्वास करना कि 'ज्वर में भूखे रहो, जुकाम में भर पेट खाओ,' मांस, अण्डे, मछली, खांड और मसाले तथा खटाई आदि अधिक खाना, गर्म पानी से नहाना, कब्ज का शिकार होना—ये सब जुकाम नज़ला अथवा नाक के बहुत बहते रहने का कारण होते हैं। औषधियों का प्रयोग उस पर और भी आफत खड़ी कर रहा है। वैद्य डाक्टर के लिए इतने आदेशों और वक भक करने की अपेक्षा नुस्खा लिखना और ऐसे वसू न करना अधिक



पर भी उसे यह कहकर खाने के लिये बाध्य करते हैं कि "देख! तू कितना दुबला पतला है। खायेगा तो शरीर तगड़ा होगा।" लेकिन परिणाम यह होता है कि शरीर तगड़ा होने के बूझले दुबला होने लगता है। खेल कूद से बच्चे को यह कह कर रोका जाता है कि दुबल बच्चा इतनी थकावट फटा सह सकता है? नुस्खा के मन्वन्व में ऊपर लिखी वेममम्मी और व्यायाम की कमी के कारण गला पड़ने का रोग (Enlarged Tonsils) उत्पन्न हो जाता है। गले के दायें बायें अग्रोटेट जैसी गुठलियाँ दिग्गई देने लगती हैं, जिससे बहुधा साँस लेना और खाना निगलना कठिन हो जाता है। यही कम कुछ चिर तक चलता रहे तो उसके साथ ही एडीनायड (Adenoid) नामक रोग गले और नाक के भीतरी जोड़ के निकट हो जाता है। इस रोग से कालू की छत में और नाक की भीतरी झिल्ली में कई बार गमशांशा के समान और कई बार उससे भी कुछ बड़े अनगिनत गुलाबी दाने से हो जाते हैं। नाक से साँस लेना कठिन हो जाता है। नाक सदा कफ से भरी रहती है। कानों पर भी प्रभाव पड़ता है, बन्वा कम सुनने लगता है। वह बहुत मुँह खोले रहता है, नाक की ऊपरी छोटा मोटी हो जाती है। एडीनायड वालों की नाक की आकृति ही कुछ और तरह की हो जाती है, जिसे अंग्रेजी में (Adenoid look of the nose) कहते हैं।

विभाग पर भी असर हुआ किता नहीं रहता। बच्चा बुद्धिमान होता हुआ भी इस रोग के कारण कोई बात शीघ्र नहीं सोच समझ सकता। अनेकों बार बात करने वालों की ओर बुद्ध की तरह देखना रहता है। उसके शरीर में यह शक्ति और फुरती नहीं रहती जो प्राकृतिक रूप से होनी चाहिये।

डॉक्टरों का मनसे बड़ा बल यह होता है कि इसका आपरेशन करवा दें, लेकिन वे इस बात को भूल जाते हैं कि यह भीतरी रोग का

एक बाहरी चिन्ह है। इसे काट देने से क्या होगा, यदि उसकी जड़ को न ठीक किया जाय। हमने सैकड़ों बार देखा है कि खाने पीने के नियम पालन से और सैर तथा व्यायाम से वर्ष के भीतर भीतर बच्चे स्वस्थ हो भये, सारी गड़बड़ी दूर हो गयी, भार बढ़ गया, नीरोग बच्चे में जैसी चंचलता और नटखटता होती है वह उसमें नये सिरे से उत्पन्न हो गयी।

ऐसे बच्चों को चार बार से अधिक खाना न देना चाहिये। दाल, मांस, अण्डा, मलाई, चाय, मिठाई, खोआ, खट्टाई, केला, घी की तली चीजें आदि कोई भारी भोजन कदापि न देना चाहिये। दूध, दही, छाछ, थोड़े घी में पकी तरकारियां, दलिया, पतली खिचड़ी, थोड़ी रोटी, थोड़ा मक्खन, ताजे फल, किशमिश थोड़ी मात्रा में दें। अभी थोड़ी भूख रहती हो कि खिलाने से हाथ खींच लें। बच्चे से कभी न कहें कि 'थोड़ा खाया है या इतनी देर से कुछ नहीं खाया' वह बिना खाये अधिक नीरोग रह सकेगा। उस पर पढ़ाई का बहुत बोझ न डाला जाय। जितना खेलना चाहे खेलने दें। जब स्वस्थ हो जायगा तब पढ़ाई की कमी पूरी हो जायगी। बहुत गरम कपड़े न पहनाएं। खुली हवा की उसे बहुत जरूरत है, सारे शरीर को हवा छूती रहे, खाना खूब चवा कर खाने को कहें। भाजी में तरी कम हो, यदि तरी हो तो उसे रोटी या चावल के साथ खाने के बदले अलग पी ली जाय। दूध के साथ खाने की कोई चीज न हो। खाने के साथ थोड़ा सा पानी पिया जाय, खाने के १ घण्टे बाद खूब पानी पिया जाय। फलों के रस भी लाभदायक हैं। तीन बार दूध और दो बार भोजन हितकर है। दूध के बदले एक बार फलों का रस पिया जा सकता है। अथवा फल खाये जा सकते हैं। औषधियों में दो रत्ती शंखभस्म और आधी रत्ती लोह-भस्म कुछ बून्दें शहद में मिलाकर दो बार (खाने के बाद) चाटनी लाभदायक है। ऐलोपैथी की दवा देनी हो तो कैल्शियम लैक्टेट

(Calcium Lactate) सोडा बाईकार्ब (Soda Bicarb) और फिराई एट एमोनिया साईट्रास (Fenn Et Amonia Citras) तीन तीन ग्रैन एक और पानी में मिला कर पिला सकते हैं। नाक में गाय का घी या एक बून्द श्रमृतफरा मिलाकर दूध का चमचा या मिस्टोल (Mistol) डालते रहना चाहिये। सोडे या नमक के गरारे (कुल्ले) अच्छे हैं। बनफरा का काढ़ा (जोशादा) पीना अच्छा है। कब्ज नहीं होना चाहिए इसके लिए भी बनफरा बहुत हितकर सिद्ध हुआ है। आवश्यकता के अनुसार कोई और पाचक औषधि दी जा सकती है। रात को गले पर डबला हुआ बनफरा कोसा कोसा यावना या अंग्रेजी पेन्टीप्लोजिस्टाइन (Antiphlogistine) की पट्टी लगाना हितकारी है। कुछ महीने करते रहे कोई कष्ट न होगा। यह मेहनत सहन कर लेंगे तो आपरेशन के सतरों से बचे रहेंगे। कई आपरेशन लाभदायक भी हैं, लेकिन इन दो रोगों का आपरेशन तो लाचारी की बात है। जल्दी गलत है जितना कि जिगर बढ़ने पर जिगर फाट फैटना या तिलनी बढ़ जाने पर भेंट तिल्ली को काट फैटना। गले की गिलटिया और एडीनायड स्वाभाविक मात्रा में शरीर में रहने आवश्यक हैं। इनका फूटना हानिकारक है। भोजन के सुधार और उपचार से इनको स्वाभाविक अवस्था में लाना चाहिए। जवानी और बुढ़ापे में गले की गराबी बहुधा कब्ज के कारण हो जाती है, या तन्त्राकू, सटाई और बर्फ के प्रयोग से, इसलिए इनसे बचना चाहिए।

सांसी—सांसी हर अवस्था में हो सकती है, लेकिन किसी खास कारण के बिना यह नहीं होती। अचार, कच्चे फल, सट्टी लस्सी, चटनी, गोलगप्पे, भल्ले, पकौडिया, मिर्च-मसाले मुख्य कारण हैं। अजीर्ण और जुकाम के कारण भी बहुधा यह रोग हो जाता है। कभी-२ शराब पीने, अधिक गाने, अधिक रोने और कान खुजलाने से भी सांसी हो जाती है। घुआ, बहुत ठण्डी हवा, धूल मिट्टी, आधी आदि

से स्त्रियों और बच्चों को बहुधा खाँसी हो जाती है। लेकिन बड़ा अनुभव यह है कि ऊपर के कारणों में से चाहे कोई भी क्यों ना हो, खाँसी उनके लिए भारी कष्टकारक हो जाती है जिन्होंने व्यायाम के द्वारा अपना शरीर बलवान नहीं बनाया, अथवा खाने पीने की अनियमितता और विषय-विकारों की अधिकता से अपने शरीर की शक्ति को क्षीण कर दिया है।

खाँसी बहुधा तीन प्रकार की होती है। तर, खुश्क और काली। तर खाँसी के लिए उपवास हितकर है नीचे लिखी गोलियां मुँह में रखकर चूसते रहना हितकर है लौंग, दाल चीनी, अकरकरा, काली मिर्च, छोटी इलायची, मुलहठी, पोस्त, गुल बनफसा\* एक-एक तोला, कृत्धा चार तोले। कीकर की ताजी छोल एक पाव, खूब कुचल कर और आध सेर पानी में उनका काढ़ा बनाकर, कुल एक पाव पानी रह जाने पर छान लें और उसमें उपरोक्त औषधियां डाल कर रगड़ कर १-१ रत्ती की गोलियां बना लें। छाया में सुखा लें। भोजन गेहूँ या चने की सूखी रोटी, तरकारी, मूँग की दाल। खुश्क खाँसी में मुलहठी ६ माशा, गुल बनफसा तीन माशे, बीहदाना तीन माशा, रेशा खत्मी तीन माशा, छोटी इलायची ३ माशा, डेढ़ पाव पानी में पकाकर आधा पाव रहने पर छान कर पी लें, दिन में दो तीन बार। पृष्ठ ५२ पर लिखी दूधी अच्छी चीज़ है। एक औंस ग्लिसरीन में आठवां हिस्सा भूना हुआ सुहागा मिला कर चाटते रहना भी हितकारी है। इतनी तीन दिन के लिए काफी है। भोजन—रोटी, चावल, दूध, घी, तरकारी, मीठे फल। काली खाँसी का कोई अच्छा उपाय नहीं है। यह बहुत दुःख देती है। इसके लिए इतना बड़ा दिल और हौसला चाहिए कि जो आम तौर पर माता-पिता के लिये कठिन हुआ करता है, और वे बहुधा किसी औषधि को चार

---

\*गले के सब रोगों में पहला यत्न बनफसा द्वारा करना चाहिए। गले के लिए इसका काढ़ा बहुत अच्छी वस्तु है।

पाच दिन से अधिक अक्सर नहीं दे सकते। मेरे अनुभव में नीचे लिखी औषधि उपकारी सिद्ध हुई है—सुरासानी अजवायन एक छटाक, शीशा नमक एक तोला तवे पर जलाए। सुबह शाम एक ताला मक्खन या दूध की मलाई खाकर आधा घण्टा बाद ऊपर लिखी हुई राख एक माशा एक दो घूट पानी के साथ खाए। इसी तरह मक्की का पुराना सिद्धा अथवा अन्दर का तिलका जला कर सेवन किया जाय, लेकिन पन्द्रह दिन से कम नहीं। भोजन—दूध, शाक, तरकारी, मक्खन, मलाई, मीठा फल।

सब प्रकार की खासी में सड़ा चीवाई भूखा रहने पर ही खाने से हाथ खींच लेना चाहिये। खासी के जितने कारण बताये गये हैं उनसे बचना चाहिये।

### दांत

हमारे शरीर में मांस, चर्म, हड्डी, चर्मी, शक्ति, स्फूर्ति आदि जो कुछ भी हैं, वे सब उम्र भोजन से बनते हैं जो हम खाते हैं। यह खाने का काम दांतों से ही आरम्भ होता है। इसलिए दांतों पर बहुत कुछ निर्भर है, परन्तु दांतों का स्वास्थ्य भी बहुत कुछ भोजन पर निर्भर है, विशेष कर हरे शाक, तरकारियों और खट्टे-मीठे फलों पर। जो लोग हरी तरकारियों कम खाते हैं उनके दात दुर्बल हो जाते हैं। उनको मांस खोरा लग जाता है और वे हिलकर गिर जाते हैं। अपने दांतों की शिकायत करने वाले पहले भोजन में सुधार करें। भोजन, दातुन और अन्य उपायों से दात की रक्षा न करने से उनमें बहुधा कीड़ा लग जाता है और दात भीतर से खोखला हो जाता है। कभी कभी दात पीड़ा करते हैं। कीड़ा लगे दातों की पीड़ा औषधियों द्वारा कुछ समय के लिये दब जाती है और फिर होने लगती है। बड़े २ नगरों में दातों के डाक्टरों से भली भाँति साफ करवा कर खोखला दात भरवा लेना चाहिये। दातों को नित्य प्रति दातुन और भोजन से साफ रखन

चाहिये । जो लोग दांतों को भली भांति साफ नहीं रखते उनके मसूड़ों से पीप आने लगती है । वही पीप थूक के साथ पेट में जाती रहती है, जिससे पहले मेदा खराब हो जाता है फिर धीरे-धीरे शरीर में पीप का विप फैल जाता है । मनुष्य का स्वास्थ्य गिर जाना है । पहला प्रयत्न तो यह करें कि कीकर, मौलसिरी और अखरोट की छाल (दन्दासा) के बराबर मिले चूर्ण से प्रातः सायं और दो बार भोजन करने के बाद दांतों को भली भांति मांजा करें । दांतों के ब्रुश से यह चूरन भली भांति मसूड़ों के भीतर तक अपना असर करेगा और कुछ दिनों बाद पीप बन्द हो जायगी, नहीं तो पीप के कारण दांतों को उखड़वाना पड़ेगा । यदि शीघ्र इस ओर ध्यान न दिया गया तो स्वास्थ्य का सत्यानाश हो जायगा । दांतों के इस रोग का नाम पायोरिया प्रसिद्ध है । अभी तक इसकी विशेष औपधि मालूम नहीं हुई, क्योंकि लोग केवल दवाई से ही इसे ठीक करना चाहते हैं, परन्तु खाने पीने का बहुत चिर तक परहेज रखना इसकी एक मात्र चिकित्सा है । मेरे अनुभव में जो मंजन हितकारी सिद्ध हुआ है वह मैंने ऊपर लिख दिया है, किन्तु पाचन क्रिया को ठीक करने की ओर इस से भी अधिक ध्यान देना चाहिये । पाचन क्रिया का बिगाड़ना पायोरिया की जड़ है । दांतों के सम्बन्ध में जितनी अच्छी सलाह दांतों का डाक्टर दे सकता है उतना और कोई नहीं । किन्तु इसमें सन्देह नहीं कि हल्के भोजन की सलाह ही दांतों का डाक्टर भी देगा ।

दांतों का सबसे बड़ा काम भोजन चबाना है । यदि भोजन भली भांति चबाया जाय तो उसका लगभग चौथाई भाग मुंह में ही पच जाता है । क्योंकि एक तो भली भांति चबाने से वह महीन हो जाता है और दूसरे उसमें लार अधिक मिल जाती है, जो कि एक अत्यावश्यक पाचक रस है । बहुत से लोग रसदार तरकारियों और पतली दालों में ग्रास को खूब डुबो कर दो-चार बार मुंह मार कर निगल

हानि लाभ को समझ लिया जाय । कोई चीज स्वादिष्ट जान पड़े तो उससे पेट का तन्दूर नाक तक न भरो, जितनी भूख हो उससे एक चौथाई कम खाओ, सारी आयु आनन्द से कट जायेगी । पानी भी अनोखा स्वाद रखता है । खाने के साथ पानी पीने की अधिकता ठीक नहीं ।

कई बार जीभ के ऊपर छाले पड़े जाते हैं । ये बहुधा जिगर की खराबी से हो जाया करते हैं । इस प्रकार के समय एक तो भोजन हल्का और मात्रा में बहुत कम कर दें, दूसरे जीभ के ऊपर वादाम की गिरी और तवे की स्याही तनिक से शहद में मिलाकर लगाएँ । आगे जिगर के बयान में लिखे परामर्शों पर आचरण करने का पूरा पूरा यत्न करें ।

### गरदन

गरदन सिर को महारा देती है । सार्थ ही स्वर की नाली, खाने-पीने की नाली, रुधिर की नालिया, दिमागी विजली ( की नाडियों ) के तार । सत्र के सत्र गर्दन से होकर शरीर में अपने अपने नियत स्थानों को जाते हैं । शरीर का कोई और भाग घायल हो जाये तो बहुत बार मनुष्य बच भी सकता है लेकिन गला कट जाने अथवा घायल हो जाने पर जीवन समाप्त हो जाता है ।

गरदन के चर्म के नीचे अनेक ऐसी गिल्टिया हैं, जिन का स्वस्थ और शक्तिशाली होना नीरोगता के लिए परम आवश्यक है । नित्यप्रति अथवा सप्ताह में दो-चार बार खाली हाथों अथवा गोघृत या किसी तेल से सारे गरदन की मालिश करना बहुत लाभदायक है । विस्तार पीछे गले के वर्णन में पढ़े ।

### छाती और रीढ़ की हड्डी

छाती हड्डियों का ढांचा है । बाहर की पसलिया, दाईं और बाईं ओर सब छाती है । पसलिया पीठ की ओर रीढ़ की हड्डी में

जुड़ी रहती हैं। आगे की ओर सात तो सीने की हड्डी में जुड़ी होती हैं, आठवीं, नवीं और दसवीं अपने २ ऊपर वाली पसली में जुड़ी हुई होती हैं। ग्यारहवीं अर्थात् निचली अन्त वाली दो पसलियां छोटी होती हैं और आगे की ओर किसी सहारे से नहीं जुड़ी होतीं। रीढ़ और छाती की हड्डी को साधारणतः कोई रोग नहीं लगता। धातु के रोगों और श्वेत-प्रदर के कारण कमर में दर्द कभी कभी हो जाया करता है। एक प्रकार का घुन भी हड्डी को लग जाया करता है, किन्तु कभी कभी ही। इसको हड्डी का दिक अथवा Caries (T. B.) of the Bone कहते हैं। जब बच्चा गर्भ में हो तब यदि माता दूध, दही, छाछ, हरी सब्जियां कम सेवन करे या बचपन में बच्चे का ये कम मिले, अथवा दुबली बीमार गाय का दूध अच्छी तरह उवाले बिना पिया जाय, तो किसी एक स्थान की हड्डी में यह दिक लग जाता है। हड्डी में दर्द होना, हलका हलका उबर रहना, थकान और दुर्बलता इसके मुख्य चिन्ह हैं। इसका इलाज है चार छः महीने हिलना-जुलना बन्द कर देना, जिससे हड्डी को तनिक भी हिलाने का अवसर न आये। पेरिम के प्लास्टर से उस स्थान को जकड़ देने में अधिक लाभ होता है। दूध का अधिक सेवन हो। प्रातः सायं शंख का चूना या कैल्शियम लेक्टेट टाई-टाई रत्ती लगातांर खिलाएं। दालें, मांस की बोटी, खोया, रबड़ी, घी, तेल की सभी वस्तुएं त्याग दी जाएं। आंवले और हरड़ का मुरब्बा खिलाएं। शिलाजीत, फोलाद और चयवनप्राश आदि अपने चिकित्स के आदेशानुसार सेवन करना हितकर होता है।

### फेफड़े

फेफड़े दिन रात सांस के द्वारा साफ हवा अन्दर लेते और मैली हवा बाहर निकालते रहते हैं। फेफड़े हजारों लाखों छोटी २ कोठरियों के समूह हैं। इन कोठरियों में हृदय रक्त भेजता है। सांस के रास्ते से स्वच्छ वायु 'फेफड़ों में गये हुए रक्त' के साथ सम्मिलित होकर रक्त के



मैल को अपने अन्दर सोख लेती है, और वापस निकल जाती है। इस प्रकार सास की वायु द्वारा रक्त साफ होता रहता है।

फेफड़ों के रोग—फेफड़े जिन छोटी २ कोठरियों का समूह हैं वे बहुत ही कोमल होती हैं। दमा, नमोनिया और तपेदिक (राजयदमा)—ये तीन रोग फेफड़ों के शत्रु हैं। इन रोगों के कारण उन कोठरियों में सूजन हो जाती है, घाय हो जाते हैं, और यदि समय पर सुधि न ली जाय तो जीवन सकट में पड़ जाता है।

दमा में पहले साँस खिंचकर आने लगती है, तनिक खुली साँस लेते ही खासी आने लगती है। कच्चा या पक्का कफ गिरता है। कई बार उस कफ को निकालना बड़ा कठिन हो जाता है। मनुष्य में आलस्य और उत्साह हीनता छाई रहती है। वह काम की अपेक्षा आराम अधिक चाहने लगता है। सोते सोते कभी ऐसा जान पड़ता है कि दम घुटा जा रहा है। इस रोग में औषधि की अपेक्षा सयम और परहेज अधिक उपयोगी है। खुराक हल्की और कम कर देनी चाहिए। रोटी, दलिया, घने या मास का रस, मूंग, ताजे साग सब्जियाँ, पतला अण्डा, आम, शहद, गाय बकरी का दूध और मुनक्का गुणकारी है। मास को बोटी, मछली, उडद, भिण्डी, सटाई, तेल और लाल मिर्च हानिकारक हैं। तीसरे चौथे दिन के बाद एक समय कुछ भी न खाना पीना लाभदायक है। शक्ति के अनुसार चलना फिरना अत्यावश्यक है। पसीना आ जाने पर आराम करो। एक सरल नुस्खा लिया देता हूँ। छोटी इलायची ५ तोले, पिप्पली (मध) ४ तोले, वालचीनी ३ तोले, आरु (मदार) के फूल की भीतरी चकरी २ तोले, नोसादर १ तोला। इन सब को कुट पीस कर सरल में डालें और थोड़ा पानी मिला कर रगड़ कर चने के बराबर गोलियाँ बना लें। प्रातः साय पानी के घूट के साथ १-१ गोली खाएँ। भोजन न पचता हो तो भोजन के बाद भी खा लिया करें। किसी किसी के स्वभाव में गर्मी अधिक हो तो वे वासा के फूल ५ तोले,

शहद ५ तोले, प्रातः सायं छः छः माशे वैसे ही खा लें अथवा गाय या बकरी के दूध के साथ खायें । नया २ रोग इससे कट जाता है ।

नियमित जीवन, समय पर सोना, समय पर टहलना, समय पर हल्का भोजन करना, चिन्ता शोक से मुक्त रहना, भूख के बिना कभी कुछ न खाना, विषय भोग से महीनों मुक्त रहना, धीरे धीरे गहरी गहरी सांस लेना बहुत स्वस्थ रखते हैं । मेरा विश्वास है कि बहुतेरे रोग भोजन और व्यायाम की न्यूनाधिकता से हो जाते हैं । उनके सुधार की ओर विशेष ध्यान दें । अजीर्ण नहीं होना चाहिए ।

निमोनियां फेफड़ों का दूसरा रोग है । जिसकी यदि तत्काल रोक-थाम न की जाय तो दो ही तीन दिन में रोगी को काल के गाल में पहुँचा देता है । निमोनियाँ में छाती दर्द करने लगती है, खाँसी आती है, खाँसते समय फेफड़ों में असह्य वेदना होती है, बहुधा ज्वर भी हो जाता है । निमोनियाँ बहुधा उन लोगों को हो जाता है जो अपनी और बच्चों की छाती को बहुत ढक ढक कर रखते हैं । उनकी छाती तनिक सी भी सर्दी सहन करने योग्य नहीं रहती और तनिक सी सर्दी खा जाने पर निमोनियाँ का भय रहता है । पाचन न ठीक रहने से रोगों के हमलों से बचे रहने की शक्ति कम हो जाती है और निमोनियाँ आदि रोग मनुष्य पर शीघ्र अधिकार पा लेते हैं । निमोनियाँ का तनिक भी सन्देह होने पर रोगी को ऐसे कमरे में ले जायें जहाँ हवा का झोंका न आता हो, किन्तु स्वच्छ वायु खुले तौर पर आती हो । उसके पेट और छाती पर गर्म पानी की बोतल से सेंक करें अथवा कपड़े की मोटी तह करके गर्म किन्तु सहने योग्य पानी में भिगोकर और कुछ निचोड़ कर सेक करें । आधा घण्टा सेक करके एक घण्टा बन्द कर दें और फिर आरम्भ कर दें । रोगी को हर तरह का भोजन देना बन्द कर दें । एक दो घण्टे के अन्तर से गर्म पानी की एक प्याली में ३ माशे के करीब नमक मिलाकर पिलाते रहें । यदि उसके साथ ही एक छोटा चम्मच

बराही अथवा कोई और शराब पिलाते रहें तो बहुत गुणकारी है। नीचे लिखा हुआ नुस्खा यदि समय पर दिया जाय और सब प्रकार की सभाल सुधार रखी जाय तो निमोनिया का रोगी अधिक कष्ट नहीं पाता। बारहमिणा का मींग मिल सके तो क्या कहने, नहीं तो किसी भी पशु का मींग लेकर उसके छोटे २ टुकड़े कर लें और दो मिट्टी के प्याले में बन्द करके आठ दस सेर उपलों की आग दे दें, ठंडा होने पर पीस लें और ३-३ रत्ती तीन-तीन पण्डे बाद शहद से चटाये। कच्चा सींग पत्थर पर पानी से गूँस रगड़े और फिर उस रगड़े हुए को गर्म करके छाती पर लेप कर देना छाना के रूई की कम करना है। ऐण्टीफो-जिस्टीन नामी पिलायती लेप भी लाभकारी सिद्ध होना है। हल्दी और गुग्गुलु को भेड़ के दूध में मिला कर लेप करना भी गुणकारी है। तारपीन या तिल के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करें और ऊपर रुई बांध दें।

फेफड़ों का तीमरा रोग तपेदिक है। यह अधिकतर तो भोजन की कमी और विषयों की अधिकता से होता है। दूसरे शब्दों में यों समझिये कि निर्वन, लालची और व्यभिचारी लोग इसकी भेंट होते हैं। इसके अतिरिक्त चिन्ता, शोक, परिश्रम की अधिकता, अघेरे और सील से भरे हुए तंग मकानों में निवास, धूल और धुआँ, ताँसी की प्रारम्भिक अवस्था में राक बाम न करना—ये ही प्रमुख कारण हैं। तपेदिक जैसे असाध्य और मारक रोग की नियमित चिकित्सा के विषय में विचार प्रकट करना इस पुस्तक की सीमा से बाहर की बात है, लेकिन विश्वास और भरोसे के साथ कहा जा सकता है कि ऊपर लिखे कारणों को समूल नष्ट कर देना, नियम पूर्णक सँभाल करना, गमियों में शीतल स्थानों पर और सर्दियों में सूखे मैदानी स्थानों पर रहना तथा हल्के बलवर्धक भोजन का नियत मात्रा में नियत समय पर सेवन करना, इस रोग की प्रारम्भिक अवस्था को अवश्य जीत लेगा। क्षय में

तीतर, बटेर, छोटे बकरे और चूजे (मुर्गी के बच्चे) का रस (शुर्बा, सूप) बकरी का दूध, मक्खन मोटे आटे की रोटी, पुराने चावल, अण्डा, मछली का तेल हितकारी है। सदा आशावादी और प्रसन्न रहना बहुत आवश्यक है।

## स्तन

छाती के बाहर की ओर स्तन होते हैं। मरदों के स्तन चिन्हमात्र होते हैं और कोई विशेष काम नहीं आते। स्त्रियों के स्तन लगभग १३ वर्ष की आयु के बाद बढ़ जाते हैं। बच्चा उत्पन्न होने पर इसमें दूध आता है, जिससे बच्चे का पालन होता है। पुरुषों के बारम्बार स्तनों को छेड़ने से, बच्चे को ठीक तरीके से बैठ कर या लेट कर दूध न पिलाने से, स्यापे में पीटने से और चोली प्रयोग न करने से स्तन लटक जाते और कुरूप हो जाते हैं। इन कारणों को दूर करें। दूसरी तीसरी रात के समय नमक मिले जरा उष्ण जल से धोकर तेल लगा दिया करें और चोली कस लिया करें तो स्तन का स्वास्थ्य ठीक रहेगा। यदि दूध पिलाते समय बच्चे के सिर की चोट लग जाये तो तीन तीन घण्टे पीछे नमक मिले गर्म पानी का सेक आने वाले संकट से मुक्त करेगा, क्योंकि बहुत बार देखा गया है कि असावधानी करने से छाती पक जाती है। ढीली छातियों की चिकित्सा 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' (हृदायत-नामा-जीवी) में लिखी जा चुकी है।

## हृदय (दिल)

बायें स्तन के नीचे हृदय की धड़कन कान लगा कर सुनी जा सकती है। हृदय छाती के अन्दर दोनों फेफड़ों के मध्य में रहता है। किन्तु छाती के ठीक बीच में नहीं होता, कुछ बाईं ओर होता है। प्रत्येक व्यक्ति का हृदय करीब करीब उसकी बन्द मुट्ठी के बराबर होता है।

दोरा करता है, ऐसी अवस्था में हृदय में चर्बी जमा होने लगती है। ऐसा भी देखा है कि परिश्रम और व्यायाम की आदत थी नहीं, किन्तु कई कारणों से अचानक एक दम ही परिश्रम और व्यायाम की अधिकता से इकट्ठा उहुत सा भार दिल पर डाल दिया जाता है, जिसका परिणाम यह होता है कि हृदय फैल जाता है और ठीक काम नहीं करता। सम्भोग के हाथों बिका हुआ दिल बहुत आसानी से अनेकों रोगों का शिकार हो जाता है। शोक और क्रोध भी हृदय पर थोड़ा प्रभाव नहीं डालते। हृदय के इन दुश्मनों ने लाखों प्राण लिये हैं, उनके हार्टफेल (Heart Fail) हो गये, जो सासारिक कारो-बारों में खूब बढ़ते चले जाते हैं, किन्तु जब किसी गलत तदबीर अथवा उलटी तदबीर के कारण एकदम सफट में फस जाते हैं तो उनका हृदय बहुधा चिन्तित रहने लगता है और बढ़कने लगता है। सफटों से छूटने का कोई मार्ग नहीं मिलता तो ध्वराहट के मारे उनका दम घुटने लगता है। इस प्रकार नित्यप्रति इस प्रकार की मार सहते २ किसी दिन अचानक हृदय ठस होता है। हृदय पर ही तो सम्पूर्ण शरीर की मशीन काम करती है। हृदय बन्द हुआ तो शरीर का सारा कारखाना ही बन्द हो गया।

इन सब त्रिकारों से बचने का उपाय यही है कि जीवन बड़ी सावधानी से व्यतीत किया जाय। भोजन और परिश्रम में सावधानी बरती जाय। व्यवसनों के खेल में इन्द्रियों को खुला न छोड़ दिया जाय। दुनिया-दौलत के धन्धों में ऐसी सरपट दौड़ न लगाई जाय कि मुँह के बल गिरने की नौबत आये। व्यायाम और विश्राम की एक सीमा होनी चाहिये। सुख-शांतिमय जीवन हृदय को नीरोग रखता है और नीरोग हृदय आपकी नौका का एक अच्छा खेवट सिद्ध हो सकता है।

हृदय के किसी भी रोग में पहली सावधानी पाचन के विषय में होनी चाहिए। अजीर्ण और अफारा अच्छे भले हृदय पर बोक देते

है। इसलिए ये दोनों शिकायतें न होनी चाहिएं। इनके सम्बन्ध में इस पुस्तक में अन्यत्र दिए हुए आदेशों का पालन करें। एक-एक दिन का उपवास बहुत स्वास्थ्यकर है। भोजन के रूप में दूध सबसे अच्छा है, इससे उतर कर शाक-भाजियां-फल और फिर दलिया है। अदरक सोंठ शाक सब्जी में डाला जाय। भोजनान्तर सौंफ चूसना चाहिए। हृदय को हर प्रकार के चिन्ता शोक से रहित कर लिया जाय। हृदय-रोगों में ऐसा कोई नात्मायक आदमी कुशल-क्षेम पूछने न आये जो आपको हृदय-रोग से मरने वालों के शोक सम्वाद और हार्टफेल (Heart fail) की दुर्घटनायें सुनाने में अपने कर्त्तव्य का पालन समझता हो। यदि कोई ऐसी बेसमझी करने लगे तो उसके मुंह पर हाथ रख दो और उससे कहो—“लाखों हृदय-रोगियों में से कुछ ही मरते हैं, बाकी जो अनन्त बच जाते हैं, उनकी कोई बात सुना सकते हो तो सुनाओ। मैंने तो रोग पर विजय पाने और असंख्य वर्षों तक जीवित रहने का निश्चय कर लिया है, मुझे मरने वालों से क्या प्रयोजन ?” जिन कारणों से रोग हुआ मालूम हो उनको दूर करने का यत्न करें। दांत खराब हैं तो उनकी पीप की दांतों के प्रकरण में लिखे अनुसार तत्काल प्रबन्ध करें और बहुत खराब तथा हिलने वाले दांतों को निकलवा दें। शराब तम्बाकू का प्रयोग करते हैं तो छोड़ दें। चिन्ता, शोक, व्यसन-विलास आदि किसी में हृदय को अटका रक्खा है, तो उसे मुक्त करें। रोग की अधिकता में चलना फिरना, अधिक बोलना, और वे सब काम जिनसे हृदय धड़कने लगे या सांस फूलने लगे, बन्द कर दें। रोग के दोरों और उनकी बहुतायत के अलावा सब अवस्थाओं में सैर करना और हलका सा व्यायाम बहुत गुणकारी है। जिन हृदय के रोगियों की सम्पूर्ण हिल-जुल बन्द कर दी जाती थी, बड़ी हानि उन्हें यह हुई कि बिना हिले-जुले पड़े रहने से हृदय, फेफड़ा, मेदा, जिगर और आन्तों में सुस्ती आ गई। यथाशक्ति थोड़ा सा व्यायाम हितकारी

है। बड़ी बात यह है कि दम न फूटने पाये उस मीमा के भीतर थोड़ा सा व्यायाम अथवा लम्बी सैर अवश्य की जाय। हृदय के स्थान पर शीतल जल की बोतल अथवा बरफ की पोटली उस-बारह मिनट रख कर उठा लें। इस प्रकार आवश्यकता के अनुसार दिन में कई बार किया जा सकता है। हाथ पैर गरम पानी से धोये जाए। तीन दवाइयाँ डाक्टरों में और चार देशी चिकित्सा में हृदय रोग के लिए प्रसिद्ध हैं। डाक्टरों में हीजीटेलिस, स्पिरिट एमोनिया एरोमैटिकस, ब्राण्डी, और देशी हिकमत में अक्रीक भस्म, मोती भस्म अर्जुनारिष्ट और कस्तूरी। डाक्टरों औषधियाँ प्रयोग करने की रुचि हो ता नियमपूर्वक अपने डाक्टर से सलाह लेकर उनका सेवन करे। देशी चिकित्सा के लिए अच्छा वैद्य न मिले तो अर्जुनारिष्ट, अक्रीक, मोती और कस्तूरी चारों भरोसे की हैं। (क) कस्तूरी तो उस समय दी जाती है जब दिल धुटने लगे, नाडी दुर्बल और ठण्डी दिखाई दे। ऐसे समय एक रत्ती बढ़िया नेपाली कस्तूरी उस पन्द्रह बूंद शहद में (यदि शहद नहीं तो रगड़ में) भली भाँति मिलाकर चटा दें। कस्तूरी न हो तो ब्राण्डी का या शहद का चमचा चार गुना गरम पानी में मिलाकर पिलाया जा सकता है। गरम दूध या गरम चाय भी काम कर जाते हैं। अक्रीक और मोती ठण्डे हैं, हृदय की क्रमशः बलवान बनाने के लिए सेवन किये जाते हैं। बहुत ही अच्छा लाभ इनसे मिलता है। (ख) एक तोला अक्रीक की डली के ऊपर नीचे एक पात्र गुलनीलोफर गूँधकर रखकर प्यालियों में बन्द करके एक बोरी उपलों में आव दें। अक्रीक पीसने योग्य हो जायगा। गाजर या सेब के रस में सान कर टिकिया बनाए, सुखाकर पहलै प्रकार दो आव फिर दें, बस तैयार है। प्रातः साय दो दो रत्ती गाजर के मुरब्बे के साथ अथवा आपले के मुरब्बे के साथ दें। (ग) एक तोला बढ़िया मोती न घिसने वाले सरल में डालकर केवडा की रुई एक बोतल रगड़ २ कर रपा दें। बस तैयार है, १-१ रत्ती उपर लिखे अनुसार दें।

दिल की बीमारी जोर पकड़ जाय तो हाथ पैर और मुँह पर शोथ (सूजन) हो जाना मुख्य चिन्ह है। इससे चिन्ता अधिक हो जाती है, किन्तु घबराना न चाहिए। हृदय के स्वास्थ्य की ओर पलटा खाते ही शोथ मिट जाती है। उस सूजन की अलग (लाक्षणिक) चिकित्सा बहुधा सफल नहीं होती। हृदय के लिए भीतरी चिकित्सा ही पर्याप्त है।

मनुष्य के शरीर में हृदय एक बहुमूल्य वस्तु है। मनुष्य के जीवन में तथा सम्पूर्ण संसार में हृदय ही तो है, जिस पर सारे सुख-दुःख, सुख-अवगुण, जय-पराजय, हँसना रोना और सब कुछ निर्भर है। यह हृदय सांस का लोथड़ा भी है, और अनुभव तथा इच्छाओं का एक बहुमूल्य सूक्ष्म-तत्व भी है। इसमें शारीरिक और मानसिक दोनों शक्तियाँ हैं। बहुत प्रयत्न से इसकी हर प्रकार से रक्षा करना आवश्यक है।

### पाचन-प्रणाली

जो भोजन मुख में डाला जाता है, उसे पहले दाँतों से चबाया जाता है। उस समय जीभ के नीचे इसके मूल में फैली हुई छोटी-छोटी गिलटियों द्वारा थूक (लार, Saliva) निकल कर उसमें मिलता जाता है। यदि भोजन भली भाँति चबाया जाय और थूक भली भाँति मिल जाय तो चौथाई से अधिक पचने का कार्य मुख में ही पूरा हो जाता है। परन्तु बहुत कम लोग हैं जो भली भाँति चबाने और थूक से लाभ उठाने का ध्यान रखते हैं। परिणाम यह होता है कि प्रकृति ने भोजन पचाने का जो प्रबन्ध प्रदान किया है उसके विरुद्ध व्यवहार करके हम अपने स्वास्थ्य के स्वयं शत्रु बन जाते हैं। सोडावाइकार्ब या सोडा वाटर जो कि पाचन के लिये पिया जाता है, मुँह की लार (थूक) वही वस्तु है। बल्कि अधिक प्राकृतिक और अधिक शुद्ध। हमें प्रकृति के इस प्रबन्ध से अवश्य लाभ उठाना चाहिए। एक और बात है, यदि



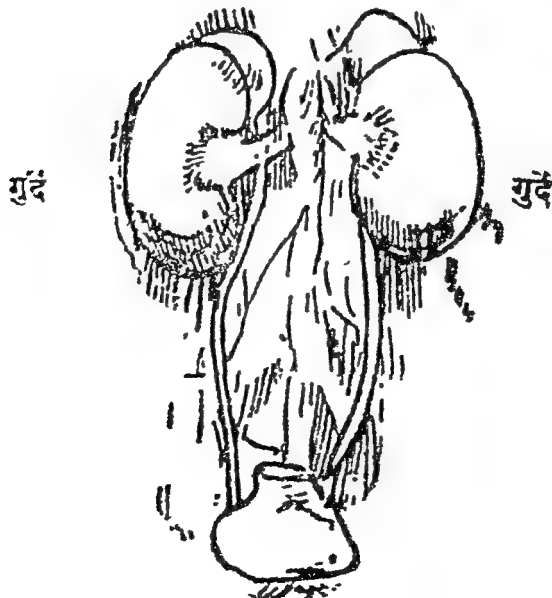
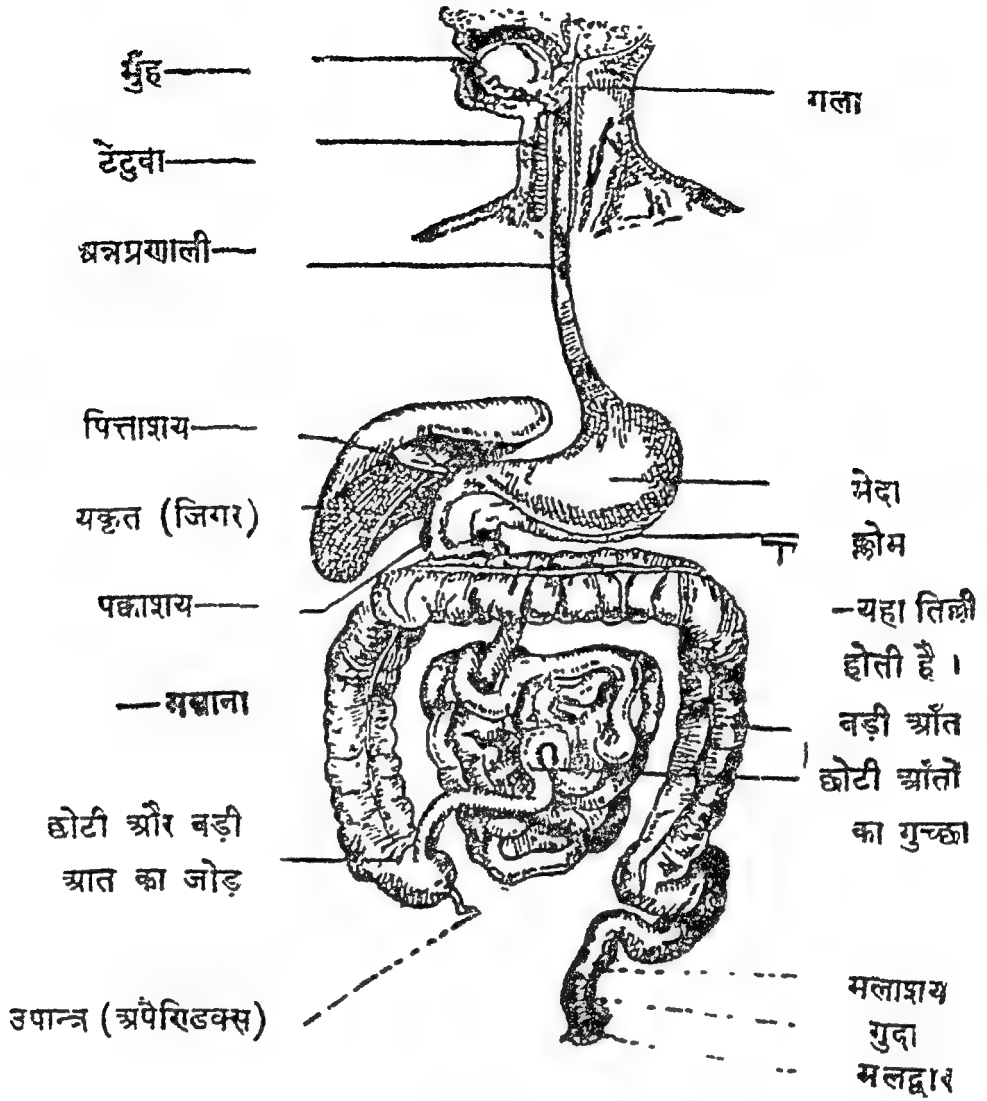
आप किमी शोर्वा, रसा, छाछ, दूध, चाय आदि से रोटी चावल आदि खाएंगे तो वह तुरन्त नरम होकर दाँतों और थूक के काम को मिलकुल अपसर न देंगे और भोजन ५, ७ बार में मुँह मारकर ही शीघ्र से शीघ्र गले के नीचे उतर जाएगा। अतएव प्रकृति के प्रवन्ध के अनुसार जो सबसे अच्छा उपाय है वह यह है कि कोई अन्य माध्यम (दाल, शाक, कद्दी आदि) मिलाये बिना रोटी या चावल यों ही खाए जाए और खूब चबाकर खाये जाए, छाछ, दाल, शाक, शोर्वा आदि पहले पीछे या मध्य में अकेले ही चमचे से ले लिए जाए। इसके लिये आवश्यक है कि आटे और चावल में थोड़ा सा नमक मिलाकर उन्हें पकाया जाय। बड़ा सुन्दर फल बन जायगा। लगे हाथों यह भी लिये दू कि आटे में नमक डालना केवल स्वाद के लिए ही नहीं, अपितु स्वास्थ्य के लिये भी हितकारी है। कुछ परिवारों में आटे में नमक नहीं डाला जाता, यह ठीक नहीं। जो लोग अपने भोजन में थूक सम्मिलित होने का अपसर नहीं देते वे अनपच का शिकार होते हैं। एक अमेज डाक्टर ने भोजन को भली भाँति चबाने में इस प्रकार बत दिया है—

**Chew your food well, Stomach has no teeth**

अर्थात् भोजन को खूब चबा कर खाओ, पेट के दाँत नहीं होते।

हाँ तो दाँतों से भोजन भली भाँति चबाकर निगला जाता है और गले के रस्ते मेदा (Stomach) में पहुँचाया जाता है। मेदा के अन्दर मिल्की में एक प्रकार का नमक या तेजान (Hydrochloric Acid) उत्पन्न होता है। साथ ही पेप्सिन और रेनेट (Pepsin and Renet) नाम के दो रस होते हैं, जो कि भोजन के साथ मिलकर उसे शीघ्र पचने योग्य बना देते हैं। इसके बाद भोजन धीरे धीरे छोटी आन्तों (Small Intestines) में आता है। मेदा और आन्तों के जोड़ के स्थान पर तिल्ली (Spleen) और जिगर (Liver) से भी रस आता रहता है। आतें लगभग अगूँठे जितनी मोटी होती हैं और पेट

## पाचक अंगों का चित्र





भीतर उनका २१ फुट का एक गुच्छा सा लपेटा हुआ पड़ा होता है। न आन्तों में भी एक रस उत्पन्न होता है, जो कि खारी होता है। तिल्ली के नीचे लवलाया या क्लोम (Pancreas) होता है। इनसे निकले पाचक रसों में से कोई चिकनाई को, कोई प्रोटीन को, कोई तली को, कोई दूध को, कोई अनाज को पचाते हैं। जब भोजन पचा जाता है तो छोटी आन्तों की दीवारों में से शुद्ध रस चू जाता है। और वहां से एक नाली की राह जिगर में पहुँच जाता है। जिगर उस रस के सार को रुधिर में बदल देता है और पतला भाग गुर्दों में भेज देता है। गुर्दे काई रही सही लाभदायक वस्तु उसमें पाते हैं तो उसे सम्भाल लेते हैं और रही माल को मूत्र रूप में मसाने में भेज देते हैं, जैसा कि आगे कुछ स्पष्ट लिखा जायगा और इन सबके स्वास्थ्य के सम्बन्ध में आदेश किया जायगा।

तिल्ली भोजन पचते समय बढ़ जाती है और फिर छोटी हो जाती है। ज्वरों में, विशेषकर मौसमी ज्वर में, और बारी के ज्वर में यह बहुत बढ़ जाती है और चिकित्सा से ही ठीक होती है, अन्यथा ज्वर का भय बना रहता है।

पचा हुआ भोजन बड़ी आंतों में जाता है। यहाँ पहुँचने तक ठीक स्वास्थ्य वालों का तो केवल बिठा ही शेष रह जाता है। बड़ी आंत दाहिनी ओर नीचे से आरम्भ होती है और सीधी ऊपर को उठती है, फिर पसलियों के नीचे २ सीधी बाईं ओर को जाती है, वहाँ से सीधी नीचे को उतरती है और गुदा में समाप्त हो जाती है।

जहाँ छोटी आंत से बड़ी आंत का जोड़ है, वहाँ एक छोटा सा अपेण्डिक्स (Appendix) या बढ़ाव होता है। अपेण्डिक्स (डपान्त्र) का उपयोग अभी नहीं जाना जा सका, क्योंकि जिन लोगों का यह अंग काट दिया गया, वे आराम से रहे हैं। आशा है शीघ्र उसका पता लग जायगा। जब अजीर्ण अपचन आदि के कारण कोई कठोर मल

उपातंत्र में एकत्रित हो जाता है तो यह सूज जाता है, बहुत दर्द करना है। यह एनीमा, टकोर और निम्न ओषधि से ठीक होता है। कई बार आपरेशन की आवश्यकता होती है और इसे काट कर अलग कर दिया जाता है। इस रोग का नाम अपेण्डिसाइटिस ( Appendicitis ) है। पहले यह रोग किसी २ को ही होता था, किन्तु आजकल भोजन की गरिष्ठता और अनियमितता के कारण बहुतों को होता है।

नुस्सा चिलायती या ठीकरी नीशादर, नमक, सोडा, फाली मिरच, पिप्पली आदि २ तोला मिला लें। १-१ माशा ४ बार दिन में गर्म पानी से। पथ्य—दही का निचड़ा पानी, निम्बू गर्म पानी में, चाय, उबली मन्त्रियों का पानी, दूध फाड़कर उपका पानी।

### मेदा (आमाशय)

पाचन अंगों में वर्णित थूक या लार के गारी रस में भली भाँति सना हुआ भोजन जब मेदे में पहुँचता है तो वहाँ उसका तेजाबी रस उस भोजन में मिलना आरम्भ हो जाता है। यह काम आधे घण्टे तक होता है, इसके बाद बन्द हो जाता है। जैसा कि पीछे लिखा है, मेदे के दात नहीं होते जिससे कि वह अपने भीतर आये हुए भोजन को घारीक करके चना सके, मेदे में एक रास तरह की बहुत हल्की गति (हलचल) होती है। जिसमें मेदा नामालूम-सा सिकुड़ता और फैलता है। इसी गति और तेजाबी रस के प्रभाव से मेदे में पाचन क्रिया होती रहती है। इस क्रिया में निगाह हो जाने के सात कारण हुआ करते हैं—सैर व्यायाम न करना, अधिक खा जाना, खारी खट्टी वस्तुओं का अधिक सेवन, चिकना और भारी भोजन बहुत कर लेना, बरफ और चाय का अधिक सेवन, खाने के साथ पानी अधिक पीना और रात को भोजन करते ही सो जाना। इसके सुवार का प्रथम उपाय यह है कि ऊपर की सब श्रुटियाँ दूर कर दी जायें।

उपास बहुत अच्छी चीज है, पाचन का कोई भी विकार हो,

उपवास करके पाचक अंगों को कुछ देर विश्राम देने से वे अपना काम भली भांति करने लगते हैं। औषधियों में पहले खाने वाला सोडा (Soda Bicarb) प्रयोग में लायें, खाना खाने के बाद एक छटांक भर पानी में दो माशे (तीन ग्रैन) सोडा घोलकर पी लें। सम्भव है, कुछ दिन के प्रयोग से आराम आ जाय। नहीं तो फिर नीम्बू पाव भर गरम पानी में निचोड़ कर पियें अथवा नौसादर दो रत्ती एक छटांक पानी में या गन्धक का तेजाब चार बूंद दो तोला पानी में डाल कर पियें। ये बिलकुल सादे सादे इलाज हैं जिससे लाभ की आशा हो सकती है। अधिक संकट के समय अपने स्थानीय चिकित्सक से सम्मति लें। भूल न जाएँ कि पाचन को किसी भी क्रिया में बिगाड़ आ जाने पर भोजन में सुधार और उपवास अति लाभदायक हैं। उड़द की दाल, रबड़ी, हलुआ, मावा (खोआ), चिकनाई, मिठाई, कचालू, मांस की बोटी आदि गरिष्ठ भोजन त्याग दें। मेदे के बिगड़ने पर औषधि की अपेक्षा भोजन का संयम अधिक लाभदायक है।

### यकृत (जिगर)

पढ़े-लिखों में जिगर का अंग्रेजी नाम लिवर (Liver) अधिक प्रसिद्ध है। ऐसा ही क्यों न, लिवर की खराबी वर्तमान युग की सभ्यता का सबसे बड़ा प्रसाद है। वर्तमान सभ्यता में हम हिन्दुस्तानियों के जीवन में अंग्रेजियत का भारी हाथ है। यह एक सानी हुई बात है कि शिष्य गुरु से बढ़ जाया करते हैं। अंग्रेज तो पहले ही लिवर के हाथों तंग थे, उनके शिष्य हिन्दुस्तानियों ने उनसे भी बढ़ चढ़कर कुपथ्य किये और जिगर का रोना रोने में अपने गुरुजनों से भी आगे बढ़ गये। जिसे देखो उसे ही अपने लिवर से शिकायत है।

अंग्रेजी में एक कहावत है जो प्रश्नोत्तर के ढंग पर है—

Is life worth living ?

Yes ! it depends upon the liver.

क्या जीवन में कुछ आनन्द है ?

हाँ यह सब कुछ जिगर पर निर्भर है ।

इससे आप भली भाँति अनुमान कर सकते हैं कि जिगर कितना महत्व रखता है । मुझे एक ओर भा कश्याम लिखने की आज्ञा दीजिये ताकि इस महत्व को पाठकों पर और अधिक स्पष्ट कर सकूँ —

Life, Love and Liver are inseparably tied together

अर्थात् जीवन, प्रेम और जिगर इस प्रकार परस्पर घड़े हुए हैं कि ये अलग नहीं किये जा सकते । जिसका जिगर ग़राब उसकी जिन्दगी बरपाद, जिसकी जिन्दगी बरपाद उसके लिये प्रेम वैसा ही है जैसे भैरव के लिए गीन उन्दर के लिए अदरक, गेहूँ के लिये मारुन और साब के लिये फुर्ररी । सहस्रों वात्सल्य-पूर्ण माता-पिता, प्रेम करने करने वाले मित्र, हर बार मुस्करा कर मिलने वाले पड़ोसी, कृपाशून्य रहने वाले अकर्मर, एक-एक अंश पर मर मिटने वाले पति और प्रेम की मादकता से सराबोर पत्नियाँ देखने में आईं । जिनके जिगर में जिगाह आते ही काया ही पलट गई । उनके दिल और विभाग में कोई ऐसा प्रिय प्रवेश कर गया कि न वह प्रेम, न स्नेह, न हसी, न गजाक, न कोई मिल बैठना, न कोई आनन्द उपभोग, न सेवा, न सरकार । अब तो तनिक सी बात पर नाक सिकुड़ जाती है, माथे पर तय्यरी चढ़ जाती है । उसकी इच्छा के विपरीत तनिक भी काम हुआ कि वे काटने को दौड़े । यह लिगर तो कोई चुरी बला निकला, यह तो मनुष्य को चुरी तरह नचाता है । जिगर ठीक काम करता रहे तो मनुष्य मनुष्य है, नहीं तो पाजामा । आओ, अब जरा निश्चय करें कि जिगर को इतना महत्व क्यों प्राप्त है ।

रक्त के प्रत्येक कण को कम से कम तीन बार प्रति घण्टा जिगर में से अशुद्ध गुजरना पड़ता है । जिगर में ऐसा रस प्रियमान रहता है

जो हर प्रकार के विष को बेकार ( Neutralise ) कर देता है। यदि जिगर थोड़े समय के लिए भी इस कर्तव्य से मुंह मोड़ ले तो हमारा रुधिर विषैला हो जाय, जिसका प्रभाव धीरे २ मनुष्य को मार देता है।

वह अवस्था लेते हैं जब भोजन मेदे से नीचे आता है। तब जिगर का पाचक रस पित्त (Bile) उसमें मिलकर उसे बहुत हद तक पचा देता है और यह आंतों में जाकर पूरा पच जाता है। परन्तु अभी वह भोजन रक्त में परिवर्तित नहीं हुआ। आंतों से भोजन का पचा हुआ अच्छा भाग एक पतले दूधिया रस के रूप में सबसे पहले जिगर में आता है, यहाँ उसके समस्त मल साफ किये जाते हैं और रक्त का लाल रंग उसे मिलता है। यदि हमारे दुष्कर्मों, कुपथ्यों और कुरीतियों के कारण अथवा मलेरिया आदि किसी रोग के कारण जिगर की मशीन बिगड़ गई है तो रक्त जिगर में से मेल समेत निकल आता है और सम्पूर्ण शरीर में उसी दशा में घूमता रहता है तथा विष बखेरता फिरता है। मन और स्नायुओं (Mind and Nerves) पर भी उसका विषैला प्रभाव पड़ता है। इससे मनुष्य कुछ चिड़चिड़ा सा हो जाता है। फिर बस ईश्वर दे और मनुष्य सहे। चिड़चिड़ा दिमाग न मित्र देखता है, न शत्रु, न पति, न पत्नी, न बाप, न बेटा। जो आगे आया उसी को झाड़ा-फटकारा। आशा है, अब यह बात पाठकों की समझ में भली भांति आ गई होगी कि 'जीवन, जिगर और प्रेम' किस प्रकार एक दूसरे से बंधे हुए हैं, और जिनका जिगर स्वस्थ नहीं वे किस प्रकार जीवन को बेगार समझते हैं और पूछते हैं—Is life worth living? क्या इस जीवन का कोई लाभ है?

अब यह देखना है कि शारीरिक दृष्टि से अन्य अंगों पर जिगर की खराबी का क्या प्रभाव है? जब जिगर में से पाचक रस पित्त (Bile) हमारे भोजन के साथ नहीं मिलता तो पेट में अफारा और भारीपन हो जाता है, पीड़ा रहने लगती है, भोजन का शक्तिवर्धक भाग



भन्नी भाति अलग नहीं होता। परिणाम यह होता है कि बहुत ही थोड़ा रक्त उत्पन्न होता है। सारा शरीर रक्त की तरावट की कमी से ऐसे सूखने लगता है, जैसे जलवृष्टि की कमी के कारण खेती सूखने लगती है। यही जिगर का पाचक रस सराव होकर छाती की जलन, मुँह का कड़वापन, खट्टी डकार, कड़वा पीली क और हरे पीले दस्तों का कारण बनता है। पित्त (Bile) का रंग पीला होता है। यह एक पतली सी नाली (Bile Duct) के मार्ग से मेश और आता के जोड़ में राने के साथ मिलता है। जब पित्त में बिगाड़ होता है तो यह रक्त में मिलने लगता है और उसे पीला कर देता है। इस प्रकार पाण्डु रोग (पीलिया) का कारण बनता है।

अब यह देखना है कि जिगर क्यों सराव होता है और उस तरानी को किस प्रकार दूर किया जा सकता है।

हम ब्रेसमकी से समझ बैठते हैं कि हमारा शरीर सुदृढ़ है। हम जो चाहें सो पियें, जिस चीज को जी चाहे खायें। दिन-दिन भर चरते रहें, ग्यूर घी खायें, मिठाइयाँ खायें, अट्टे मांस खायें, दानों और पारटियों में जो कुछ आगे आगे चट कर जायें, घर में भाति २ के भोजन बनें, शराब, तम्बाकू, रुग्ना, चाय, गरम, गन्नाई, मिठाई, साराश यह कि किसी भी चक्के से हमारा यह ढो इंच चौड़ा और चार इंच लम्बा जीभ का लोथड़ा बचिब न रह जाय।

इतने अल्लम-गल्लम को पचाने के लिए व्यायाम आदि की कोई आवश्यकता न समझता, इसके अतिरिक्त मेश के वर्णन में लिखी हुई अन्यान्य भूलें करना हमारा स्वभाव बन जाता है। किन्तु यही भूलें और सरानियाँ हमारे जिगर की मशीन के सत्यानाश का कारण बनती हैं। (मेदे के वर्णन में लिखे सात कारणों को ध्यान से पढ़े।) इन सप्त विकारों से निर्धन लोग बहुधा बचे रहते हैं। एक नयाव साहब की वेगमे (रानियाँ) जब मिल बैठनीं तो निगर की बातें करतीं—‘मेरा

जिगर बढ़ गया, तेरा जिगर ठीक काम नहीं करता, उसका जिगर भारी मालूम होता है, इसका जिगर दर्द करता है आदि आदि।' एक दासी नित्य यही चर्चा सुनती और हैरान होती कि आखिर यह जिगर क्या बला है ? बहुत झिझकने हुए एक दिन बड़ी नम्रता के साथ उसने प्रार्थना की "हजूर ! आप हर समय जिगर की चर्चा करती हैं, क्या मेरा भी जिगर है ?" एक वृद्धा रानी ने उसे समझाया कि "तुम सुबह से रात तक मेहनत करती हो, तुम भला जिगर को बीमारी क्या जानो ? यह रोग तो अमीरों का रोग है, जिन्हें खाने और सोने के सिवाय और कोई काम नहीं। जिगर तो सबके अन्दर होता है, लेकिन मेहनती आदमियों के जिगर ऐसे नियम पूर्वक अपना काम करते हैं कि मालूम ही नहीं होता कि जिगर है भी कहीं या नहीं ?" आरामतलब और गरिष्ठ भोजन करने वालों तथा बार २ खाने वालों का जिगर इस प्रकार कलबला उठता है जिस प्रकार ऊंट जब कि उसे खूब लाद दिया जाता है।

अच्छा, अब और अधिक देर नहीं करते, जिगर के रोगों की चिकित्सा लिखते हैं। 'उपवास, हलका भोजन, दो भोजनों के बीच में समय का काफी अन्तर, भोजन के एक दो घण्टे बाद तथा अन्य समय पर अनेक बार पानी पीते रहना, यही जिगर की सर्वोत्तम चिकित्सा है। पालक, मेथी, बथुए का साग, करेला, टमाटर, दलिया, दूध, दही, छाछ, सन्तरा, अनार जिगर के लिए अति उत्तम हैं। पूर्व लिखे हुए सात कार्यों से बचें जो अजीर्ण उपजाते हैं। घी, उड़द की दाल, भिंडी कचालू, माँस की बोटी, मैदा, भावा, हलवा बंद कर दें। भोजन करने के पीछे एक मील भर चल फिर लिया करें। साग भाजी में अदरक और काली मिर्च डालना तथा भोजन करने के पीछे हथेली भर सीठी सौंफ चूस लेना बहुत हितकारी है। ३ रत्ती नौसादर दो घूंट पानो में घोलकर पी लेना लाभदायक है। घीकुवार छील कर और नमक मिले

पानी में भली भाँति धोकर काट कर उसकी तरकारी पकाकर खाना जिगर के लिए बहुत हितकारी है। अनीमा आयुर्वेदिक, यूनानी और डाक्टरों में बहुत लाभदायक माना गया है। सप्ताह में दो-चार बार आध सेर पानी का एनीमा आतों के मेल को साफ करता है, उस सफाई का सम्पादन तत्काल जिगर को पहुँचता है और उसके कार्य में पूर्णता आ जाती है, उसका मुख्य पाचक रस पित्त अच्छी मात्रा में निकलने लगता है जो कि अपने पाचक गुणों के अतिरिक्त हर प्रकार के भीतरी विषों को हानि रहित (Neutralise) करने की शक्ति रखता है। अच्छा, पहले औषधि और एनीमा के बिना यत्न करें। दो तीन दिन, जितना सहन हो सके कुछ न खाएँ, केवल पानी पियें। पहले छ सात घण्टे पीछे भूख लगेगी, उसकी चिन्ता न कर। वह स्वभावतः लगती है जब कि भोजन करने का वक़्त हुआ समय आता है। पीछे तो उपवास से शरीर में एक आनन्द सा आ जाता है। उपवास के द्वारा एक तो भीतर पड़ा हुआ भोजन कण कण करके भस्म हो जायेगा। इसके पीछे कुछ दिन के लिए केवल दूध, मीठा, फलों के रस सेवन करें, पीछे लिग्न भोजन आरम्भ कर दें। इस क्रिया से जिगर जवान हो उठेगा, फिर सावधानी से रहने से आपके अन्तिम सास तक आपकी सेवा करेगा।

## तिल्ली

तिल्ली का वर्णन पीछे आ चुका है। यह दाहिनी पसली के नीचे होती है। रुधिर की वह शक्ति जो कि रोगों को दराये रखती है, इसी के बल से बढ़ती है। मौसमी ऋतु की इस पर विशेष चोट पड़ती है। मौसमी ऋतु के बाद लोगों की तिल्ली बहुत बढ़ जाती है, जो कि उसके काम में बिजल डालती है। आवला, नीम्बू, गलगल या आक (मगर) के पत्तों का अचार तिल्ली के लिए लाभदायक है। आक के पत्ते बिना जोड़े-गोड़े पचास के करीब लेकर इस प्रकार करें—

पहले एक पत्ता हांडी में रखकर ऊपर आधा तोला नमक छिड़क दे फिर दूसरा पत्ता रखकर नमक छिड़क दें इसी प्रकार हर बार पत्ता रखकर नमक छिड़कते जायें। इस प्रकार सारे पत्ते हांडी में भर दें और उसका मुँह मिट्टी से बन्द कर दें। अब उसे दस सेर उपलों की आंच दें और ठण्डा होने पर निकाल लें। प्रातः सायं डेढ़ २ माशा यह चूर्ण जामुन के एक छटांक सिरके के साथ खायें। सिरका न मिलने पर पानी से खायें। जामुन का सिरका बहुत गुणकारी है। चक्की पीसने का साइस कर सकें तो जिगर और तिल्ली के लिए परम हितकर है।

### क्लोम

तिल्ली के नीचे क्लोम या लिबलिवा (Pancreas) रहता है जिसके कार्य में विकार आ जाने से मधुमेह (मूत्र में मीठा आने) या व्याधीतस (Diabetes) रोग हो जाता है। इसका जिगर और लहू से घना सम्बन्ध है। लहू में एक वियोग प्रकार की शक्कर एक निश्चित मात्रा में रहती है। जिगर और क्लोम इस मात्रा का नियमित (Regulated) रखते हैं। पर जब कुपथ्य के कारण ये दोनों अंग दुर्बल हो जाएं तो लहू में शक्कर बढ़ जाती है। कुछ गुर्दों के रास्ते मूत्र में मिलकर भी निकलने लगती है। यदि मकौड़े और चींटियां पास हों तो ऐसे मूत्र पर इकट्ठी हो जाती हैं। मूत्र बार २ और अधिक मात्रा में आने लगता है। प्यास भी बार २ लगती है। इस रोग का विस्तृत वर्णन आगे किया जायगा।

### छोटी आंतें

जाम के नीचे की गिल्टियों, मेदा, जिगर, क्लोम और तिल्ली के खारी तथा तेजाबी पाचक रसों की प्रक्रिया से भोजन बहुत कुछ पच जाता है, किन्तु अभी वह इस योग्य नहीं होता कि उसका रस रुधिर या शक्ति में परिवर्तित हो सके। इसे छोटी आंत में आकर

रस २२ फुट लम्बे तग रास्ते में से होकर गुजरना पड़ता है। इन आंतों में एक अज्ञात सी हल्कचल होती है जो भोजन को आगे सरकानी जाती है। यहां आंतों का दीवारों से एक चारीय रस भी साथ मिलना जाता है, और भोजन पत्र कर उसका सार आंतों के सूक्ष्म छिद्रों से चूर पतली २ नालियों द्वारा जिगर में पहुँचता जाता है। यहां तक कि आंतों के अन्तिम सिरे पर पहुँचते २ बहुत ही बड़ा कोई काम का अंश रह जाता है। यह पहुँचा हुआ अधिकारा ता रहा और बेकार अंश ही होता है, जिस मिष्टा, मल या दृष्टी कहते हैं।

आतें कच्चे भारी और उचित मात्रा से अधिक भोजन को पचाने में बहुत कष्ट अनुभव करती हैं। मनुष्य की युवावस्था में तो आतें भी जगान होती हैं और जगानी हैवानी के अन्धे धक्कों का सामना किये जाती हैं, किंतु नित्य की अनियमितता, असयम और कुपथ्यों के आगे अन्न को हार मान जानी हैं, और मनुष्य उदर-रोगों में इतना फस जाता है कि फिर मृत्यु ही उसके सकट काटने में सहायक होती है। डाक्टर हकीम केवल ओषधियों का आश्रय लें तो बहुत अमफल ही होते हैं। हा! एक उपाय स्वास्थ्य-सुधार का हो सकता है, सम्पूर्ण चटोरपनों को छोड़ द्राड कर सयम का सहारा लिया जाय। मशीन के पुरजे के भाति नियम में बंध जाए, रुखा-सूखा साग, सब्जी, मोटे आटे की रोटी, पुराने चावल, दलिया, दूध, दही, छात्र, नीम्बू में से जो जितनी मात्रा में और जितने अन्तर से खाना अनुकूल पड़े वैसे ही खायें। सैर, आराम, जागना, लेटना और सोना समय के नियम में रक्खे जाए। आठों पहर सावधानी रखी जाय कि क्या २ अनुकूल आता है और क्या २ प्रतिकूल। फिर इसके अनुसार कार्य-क्रम बना लें। इस सारे प्रयत्न में दिल और दिमाग को चिन्तित न होने दे। साहस के साथ रोग का मुकाबला और सामना करे। यह नहीं कि—  
“मजे हमने उड़ाए हैं, मुसोबत दूसरे मेलें।”

हलवा, मिठाई, खोआ, मावा, वरफ, चाय, मांस की वोटी, उड़द की दाल, कटहल, कचालू, मिर्च-मसाले और दूसरे जीभ के चटोरपने को छोड़ दें। अपने शुभचिन्तक वैद्य से सलाह लेते रहें। औषधियों की सहायता कम ही लें, पाचन शक्ति के बिगड़े हुए रोग अधिकतर संयम और रोगी की अपनी नियमितता से ठीक होते हैं। जो डाक्टर वैद्य आपको औषधियों पर डाल देता है तथा पथ्य और संयम पर बल नहीं देता, साथ ही भोजन के सम्बन्ध में आदेश देने में अपना बहुमूल्य समय व्यय नहीं करता, वह इस मझधार में से आपको नहीं निकाल सकता। ऐसी दशा में रोग बढ़कर आंतों में गिलटियां और आंतों के क्षय की अवस्था पर पहुँचता है।

आंतों के रोग में भोजन का आदेश ऊपर दिया जा चुका है। इसके अतिरिक्त दालों में मूँग या मसूर की पतली और अच्छी गली हुई दाल थोड़ी मात्रा में खा सकते हैं (१) अदरक और काली मिर्च हर साग सब्जी में डालें। (२) पानी के बदले सौंफ का अर्क कुछ दिन तक पिया जाय तो बहुत लाभ करता है। सौंफ के अर्क को हम औषधि में नहीं गिनते। (३) सौंफ, अजवायन, इलायची और गुलाब अर्क एक २ पाव लेकर मिला लें। दोनों समय भोजन करने के एक घण्टा पीछे पूरा एक पाव पी लें। अन्न के स्थान में दूध, छाछ पर कुछ दिन निर्वाह कर सकें तो बहुत अच्छा है, अन्यथा थोड़ी मात्रा में दलिया, साबूदाना या मूँग चावल की पतली खिचड़ी खा सकते हैं। (४) सोंठ का एक छटांक चूर्ण लेकर उसमें आधा तोला गाय का घी मिलाकर पानी से गूँधें और तवे पर थोड़ा सा घी डालकर आध-आध तोले की पतली टिकियां सेंक लें। भोजन करने के पश्चात् आधा टुकड़ा नमक लगाकर खा लें। (५) गाय और बकरी का दही आंतों के लिए परम हितकारी है, इसे नीचे लिखे रूपों में लिया जा सकता है। ध्यानपूर्वक परीक्षा करें कि किस रूप में दही आपको सबसे अधिक अनुकूल आती है, फिर उसी

के अनुसार प्रयोग करें —मीठा दही, नमक काली मिर्च पडा दही, शक्कर अथवा साड पडा दही, दही की लस्सी (छात्र), नमक काली मिर्च पडी हुई अथवा मीठा पडी हुई लस्सी, सोंठ पडी हुई लस्सी । (६) सारे पेट पर रात को या दिन को पर्याप्त समय तक आटे, गुड और तिल के तेल का हलुआ बांधे रखना । (७) गेण्टीप्लोजिस्टीन या ऐण्टीलेमीन की पेट पर पट्टी रखना हलुए से अधिक गुणकारी है, पर महगी घटत है । अच्छा ऊपर लिखे हलुवे में ३ भागे ग्लुआ मिला लें, चोरा काम बन जायगा ।

### अपेण्डिक्स (उपान्त्र)

छोटी आंतों में से भोजन बड़ी आंतों में आता है । छोटी आंतों और बड़ी आंत के जोड़ पर एक तनिक सा अंगुली समान वदान है, जैसा कि पहले लिखा जा चुका है । इसमें किसी प्रकार का मल जमा होते ही यह सूज जाती है और पीडा के मारे निडाल व बेहान कर देती है । इस रोग का नाम अपेण्डेसाइटस (Appendicitis) है । पुरानी यूनानी और आयुर्वेदिक चिकित्सा में इसका नाम नहीं आया । पहले यह जानना चाहिए कि जो पीडा हो रही है वह मधुमुच अपेण्डिक्स में है अथवा कहीं और ? दाहिनी टांग के निलकुल ऊपर हड्डी का मिरा जहा है वहा उँगली रखें, दूसरी उँगली ठीक नाभि पर रखें इन दोनों उँगलियों के मध्य लकीर खींचें । इस लकीर के ठीक मध्य में जो स्थान है वहा अपेण्डिक्स है । यदि दवाने से पीडा अनुभव हो तो यह अपेण्डेसाइटस का रोग है । एक छटाक अमलतास का शुद्ध गूदा ताजा निकाल कर उसमें एक तोला सौंफ मिला कर उसे आध सेर पानी में पकाए । जब आध पात्र रहे जाय तो छानकर पी लें इससे कोष्ठ शुद्ध होगा । इसके बाद एक-एक घण्टा पीछे एक-एक छटाक चौअर्का में दो-दो रत्ती नौसादर और एक-एक रत्ती हींग मिला कर पीते रहें । कुछ काल में आराम हो जायगा । पेट पर (अपेण्डिक्स

के स्थान पर) चौपरता कपड़ा पानी की भाप से गर्म करके बार २ रखें। दो २ घण्टे बाद आध २ घण्टे के लिये सेंक करें। अनीमा इस रोग के लिये बहुत गुणकारी है। भोजन—दूध, चाय, चने या मूँग का पानी।

### बड़ी आंत

यह दाहिनी ओर अपेण्डिक्स से आरम्भ होकर ऊपर जाती है। फिर दाहिनी पसली के नीचे से प्रारम्भ होकर बाईं पसली के नीचे पहुँच जाती है। फिर सीधी नीचे की ओर उतरती है और गुदा-द्वार पर समाप्त हो जाती है। कब्ज इसी आंत में हुआ करता है। बवासीर भी इसी आंत के बिगाड़ का परिणाम है। भारी या बासी भोजन, बहुत चिकना भोजन, मैदे के आटे की रोटी, मांस की बोटी, उड़द की दाल, हलवा, खोआ (मावा), रबड़ी आदि का अधिक खाना और एक हा बार में बहुत तरह की खट्टी मीठी-नमकीन-चरपरी चीजें इकट्ठी और अधिक मात्रा में खा लेने और फिर उनके न पचने पर बार २ जुलाब की औषधियाँ लेने से बड़ी आंत की क्रिया रुक जाती है। इसका उपचार—उपवास, भोजन का संयम, अनीमा और सेंक है। आगे 'मल-त्याग और स्वास्थ्य' के प्रकरण में अधिक विस्तार से लिखा है, ध्यानपूर्वक पढ़ें।

### गुदा (मल-द्वार)

ऊपर लिखा है कि जहाँ बड़ी आंत समाप्त होती है उस स्थान का नाम गुदा है। यहाँ से खाए-पिए के मूल का निकास होता है। विश्रा का एक रूप तो यह है कि नली के समान बंधा हुआ आए और शौच के तुरंत बैठते ही सब का सब इकट्ठा आ जाये। न बहुत कड़ा हो न पतला, बल लगाना पड़े और न अधिक समय तक बैठना पड़े। परन्तु राजकुल अधिकांश का जीवन अनियमित है, भोजन और व्यायाम में कोई नियम पालन नहीं है, इसलिए बहुधा लोगों को कब्ज की शिकायत होती है। कब्ज के कारण रक्त का दौरा उस प्रदेश में ठीक न होने से हाँ के चर्म, मांस, नस और नाड़ियाँ साधारण स्वास्थ्य से वंचित रहती



हैं। साथ ही कब्ज के कारण अधिक समय तक शौच के लिए बैठना पड़ता है और बल भी लगाना पड़ता है। इस कारण गुदा द्वार चरु के अन्दर और नीचे बाहर की ओर बढ़ाव से हो जाते हैं जिनमें से कोई जो के आकार, कोई मुनक्के के आकार और कोई मटर या मसूर की दाल के आकार के होते हैं, उनको अर्श, बजासीर या मोढक (मस्से) कहते हैं। कई अवस्थाओं में इनमें रक्त आता है और कई अवस्थाओं में इनमें केवल खुजली होती है। ऐसी अवस्थाएँ भी बहुधा होती हैं जबकि इन मस्सों में पीड़ा होती रहती है। कब्ज में जोर पड़ने से मस्से फूल जाते हैं। और फिर रक्त, पीड़ा अथवा खुजली आदि में बहुत वृद्धि हो जाती है। बहुतों ने आपरेण्ट द्वारा इनको कटवा दिया, किन्तु भोजन के और व्यायाम की कमी के कारण वे फिर हो गये। जयतक रोग की जड़ को न पकड़ा जाय, और जिस कारण यह हुआ है उसको दूर न किया जाय तब तक अर्श (बजासीर) से सर्वथा मुक्ति पाना असम्भव है। जुलाव और अजीर्ण नाशक औषधियाँ सब बेकार हैं, मस्सों पर लगाने की मरहमे भी बेकार हैं, क्योंकि स्थाई लाभ इस प्रकार नहीं हो सकता।

औषधियों द्वारा इस रोग को दूर करने से पहले निम्नलिखित आदेशों पर आचरण करें तो ७० प्रतिशत अवस्थाओं में औषधि की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। दो तीन दिन पूरा उपवास करें, केवल पानी पियें। तत्पश्चात् दो सप्ताह तक केवल छाछ का प्रयोग करें, किसी समय दूध भी पीते रहें। यदि छाछ और दूध पर निर्वाह करना कठिन जान पड़े तो केवल पालक, बथुआ, घीया, काली तोरई, गाजर, जिमी-कन्द, परवल, शलगम या मूली की सच्ची खायें। गेहूँ, बाजरा, दालें मास आदि सब बन्द। फलों में से नासपाती, सन्तरा, मुनक्का, पपीता, अजीर खायें। तीन चार दिन चावल, रोटी, दलिया, पतली खिचड़ी सेवन करके फिर एक मास तक ऊपर लिखे हुए दूध सच्ची और ताजे फलों का सेवन करें। हल्का व्यायाम नित्य करें।

प्रश्न होगा कि जिनका कष्ट बढ़ा हुआ है वे क्या करें, जिससे तत्काल आराम हो। गर्म पानी का एनीमा करें, गर्म पानी के टब में इस प्रकार बैठें कि टांगें और छाती बाहर हों। नाभी के नीचे का भाग और जांघों से ऊपर का भाग पानी में डूबा रहे। इसे सिट्ज बाथ (Sitz Bath) कहते हैं। यह पीड़ा और खुजली वाली बवासीर में लाभदायक है। खूनी बवासीर (रक्तार्श) में खूब ठण्डे पानी का एनीमा और ठण्डे पानी का सिट्ज बाथ गुणकारी है। रक्त किसी प्रकार न रुकता हो तो रसौत ४ रत्ती, प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि नागामृत आधी रत्ती में मिलाकर प्रातः सायं मक्खन में दे दिया जाय। तीन चार दिन में पर्याप्त लाभ दीखने लगता है। पांच छः दिन यह दवाई देकर फिर ऊपर लिखे पथ्यादि अनुसार रोग को पूरी तरह जीत लिया जाय। सारांश यह कि पहिला प्रयत्न औषधि के बिना होना चाहिये।

## गुर्दे

गुर्दे हमारे शरीर में से विषों को निकालने का एक विशेष यन्त्र है। मूत्र भी हमारे शरीर में से गुर्दे बाहिर निकालते हैं। मूत्र क्या है? पानी में मिले हुए विपैले मल और बस। यदि यह विपैले मल चौबीस घण्टे हमारे शरीर में रुक जायें तो प्राणों पर आ बने। निचली कमर में रीढ़ के दायें बायें एक-एक गुर्दा लोबिया (रवा) जैसा करीब १०-१० तोले भारी होता है। हमारे खाए-पिए का पतला अंश जिगर में से होकर गुर्दों में आता है। उस पतले भाग में रक्त, नमक, खांड प्रोटीन आदि अनेक मूल्यवान वस्तुएं होती हैं; साथ ही पित्त (Bile) का मैल, तेजाब, मूत्राम्ल (Uric Acid), गन्दा मैला पानी और सड़ी-गली सेलें (Mucous Membrane and dead cells) आदि अनेक रद्दी और विपैली वस्तुएं होती हैं। गुर्दे एक फिल्टर (Filter) छननी (Seeve) या कीक (घेरनी Funnel) का काम देते हैं। उनका यह काम है कि गालत मैले और विपैले अंश मिले हुए पानी को तो मूत्र

वना कर नालियों की राह मूत्राशय में भेज देते हैं, और जो शरीर के काम आने वाले अश होते हैं उन्हें जिगर को लौटा देते हैं अथवा सीधा रक्त की नालियों में मिला देते हैं। गुर्दे का एक काम रक्त को साफ करना भी है। ये रक्त के दूषित अश को मूत्र में मिला देते हैं और शुद्ध अश को रक्त की नालियों में दे देते हैं।

गुर्दे मल और निप को हमारे शरीर में से निकालने के लिये विशेष रूप से बनाये गये हैं। यदि वे एक दिन भी प्रपना काम छोड़ दें तो वही निप हमारे लिये मृत्यु का कारण बन जायें। किन्तु ऐसा विकार कम हो सकता है। जब गुर्दों को इतना अधिक काम से लाद दिया जाता है कि वह थकान से हेरान हो जाते हैं। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार कि आपके गले में एक मन का लोहे का लगर डाल दिया जाय और फिर कहा जाय कि “जो आपके दिन भर के काम हैं उन्हें भी पूरे करते फिरो और उस बोझ को भी लादे फिरो।” अथवा एक इजन जिसकी शक्ति चालीस गाड़िया रींचने की हो, आप उसके पीछे अस्सी गाड़िया जोड़ दें। जिस प्रकृति ने गुर्दे बनाये वे उसे आशा थी और उसका अनुमान था कि आप मनुषी भोजन ही खायेंगे। प्रकृति ने गेहूँ, चावल, दाल, सब्जी, दूध, घी आदि भोजन मनुष्य के लिए बना दिये। किन्तु मनुष्य के चुलचुले पन ने अपने स्वाद के सन्तोष के लिये नाना प्रकार के भोजनों का आरिष्कार किया और चाय, काफी, चारुलेट, वरफ, सोडा, मास, मदिरा, बीयर, तम्बाकू और नाना प्रकार के मसालों का, भोजन के नाम पर सेवन करना आरम्भ कर दिया, तो मनुष्य की मशीन, जिसमें इन सब के पचने और इन सबसे उत्पन्न विषों को निकालने का प्रयत्न नहीं है, विगड़ जाती है। हमारे चमड़े में पसीने के छिद्र गुर्दों की सहायता के लिये बनाये गये हैं, किन्तु जगत्तम पोशाक से हमारे चमड़े को हवा नहीं मिलती तो उन स्वेद-छिद्रों की शक्ति कम हो जाती है। साबुन के अधिक प्रयोग से

उनमें खुरकी आकर उनका काम एक सीमा तक बन्द हो जाता है ।

साधारणतया ऐसे बिगाड़ के अवसर आने से पहले प्रकृति मनुष्य को चेतावनी देती है । भूख, प्यास, मल, मूत्र या निद्रा में से किसी एक में बिगाड़ होते ही सिर में भारीपन, शरीर में सुस्ती, स्वाद में फीकापन या कड़वाहट आदि मालूम होने लगते हैं, जिसका स्पष्ट आशय यह होता है कि मनुष्य छान-बीन करे कि खाने-पीने में उससे क्या भूल हुई है । जो समझ गया और सचेत हो गया वह प्रत्येक संकट से सुरक्षित रहा । जो इस चेतावनी की परवाह नहीं करता और व्यसनों में लिप्त रहता है प्रकृति स्वयम् ही उससे भली भांति समझ लेती है । उसकी पहली चोट तत्काल या तो जिगर पर पड़ती है या गुर्दों पर । उस समय भी मनुष्य समझ सके, तथा कष्ट की चिकित्सा करवा ले, और अपना भोजन आदि अनुकूल बनाले, तो प्रकृति की ओर से इतना प्रबन्ध अवश्य है कि वह रक्त के द्वारा प्रत्येक अंग की छोटी-मोटी मुरम्मत (सुधार) कर देती है । इसके विपरीत यदि मनुष्य अपनी ढिटाई पर अटल रहता है अथवा साथ ही कोई फ्रूट-साल्ट, सोडा-सेलीसलास, चूर्ण हाजमा आदि का सेवन आरम्भ कर देता है, तो गुर्दे तो पहले ही दुःखी थे, अब औषधियों को पचाने का नया भार भी उन पर आ पड़ने पर वे हिम्मत हार कर बैठ जाते हैं और अपने स्वामी को Hopeless ढीठ जीव समझ कर कर्महीन हो जाते हैं, और सीमा से अधिक उत्पन्न विषों को निकालने से इन्कार कर देते हैं । तब वे विष सम्पूर्ण शरीर में फैल कर कई रोगों का और अन्त में मृत्यु का कारण बनते हैं ।

उचित है कि इस प्रकरण में दिए गए लक्षणों के प्रकट होते ही प्रथम मशीन को कुछ दिनों के लिये पूर्ण विश्राम दिया जाय, उपवास किया जाय, फिर हलका भोजन थोड़ी २ मात्रा में खाया जाय, अर्थात् दूध, दही, उबले हुए शाक, उबले हुए चावल, उबले हुए गेहूँ या जौ

( अर्थात् जौ या गेहूँ का दलिया ) आदि हल्के भोजन किए जाएँ । पानी भोजन के साथ तो कम पिया जाय, किन्तु एक दो घण्टे पीछे खूब पिया जाय, और दूसरी बार खाना खाने तक कई बार पिया जाय । इस प्रकार शरीर के मल और विष पानी में घुल घुल कर शीघ्र निकल जाएंगे । आरम्भ में बहुधा औषधि की आवश्यकता नहीं रहती । सूर्य व्यायाम, लम्बी और गहरी साँसें, मन और मस्तिष्क का शान्त भाव और सद्गुणों का संचय, जैसे—सत्य व्यवहार, दया, प्रेम, स्नेह, सन्तोष और परिहाम स्वास्थ्य ने सुधार में सहायक होते हैं ।

कई बार ऐसा भी होता है कि खाने पीने में असयम और असावधानी के कारण, गुर्दे में आते आते भोजन के सार में मिले हुए अनेक दृष्टि अशुद्ध रेत का आकार ग्रहण कर लेते हैं, और गुर्दे में पीड़ा का कारण बनते हैं । मूत्र भी रुक जाता है । कई बार वह रेत जमते २ बागम या अगरोट के समान आकृति वाले पत्थर जैसा हो जाता है । इस रोग को पथरी कहते हैं । गुर्दे की पथरी बड़ी भयानक होती है । यदि अभी पथरी पूरी न बनी हो तो नीचे लिखी औषधियां बहुत गुणकारी सिद्ध होती हैं—हर प्रकार गुर्दे की पीड़ा और गुर्दे के रेत को दूर करती हैं—

✓ (१) दारु हल्दी ( रसोत की पीली लकड़ी की जड़ ) गोरक्ष, पिपला मूल, असगन्ध एक-एक माशा, सबके समान खाड । पीड़ा के समय इतनी इतनी औषधि दो दो घण्टे बाद दें । भोजन—दूध, चाय, मोठ, लोविया, कुलथ या चने का रस, अण्डा, शहद, हरे पत्तों वाले शाक, चिया, पर्वल, पपीता अगूर का रस, आम । कुलथ की दाल का पतला रस सर्वोत्तम पथ्य है ।

✓ (२) छिलके सहित उच्छा परन्तु 'थोडे' जल वाला नारियल लेकर उसमें छोटा सा छेद करे और उसमें समुद्री या काला नमक भर दें । कपड-मिट्टी करके एक बोरी उपलों की आग दें । ठण्डा होने

पर निकाल कर कड़ा छिलका अलग कर नमक और नारियल की काली राख पीस लें। वह नारियल का नमक दो माशे, नौसादर दो रत्ती, संग यहूद २ रत्ती (मूली के पत्तों में रगड़ कर सुखा कर २० सेर उबलों में जलाया हुआ) मिला लें। पानी से यह और नं० १ बारी २ से दो दो घण्टे पीछे दें। बड़े हुए रोग में आपरेशन से पथरी निकाली जाती है।

✓ (३) गुर्दे की पीड़ा वाले रोगी निम्नलिखित चाय एक मास बराबर प्रातः सायं पीयें। फिर एक मास तक दिन में एक बार, फिर सप्ताह में दो दिन पीते रहें, तो सदा के लिए पीड़ा की सम्भावना न रहेगी। गोखरू १ तोला, हाऊवेर आधा तोला, कुलत्थ की दाल २ तोले, ३ पाव पानी में पका कर आधा पाव रहने पर पी लिया करें।

### मूत्राशय (मसाना)

नाभी के नीचे मूत्राशय है। यह मूत्र का भण्डार है। जब मूत्र गुर्दे से आकर अधिक इकट्ठा हो जाता है तो हमें मूत्र त्याग की इच्छा होती है। उस समय इच्छा होने पर मूत्राशय का निचला मुँह खुल जाता है और मूत्र जननेन्द्रिय के मार्ग से बाहर निकल जाता है। गुर्दे की पीड़ा और रेत के सम्बन्ध में जो आदेश दिए गए हैं वे ही मूत्राशय की पीड़ा और रेत के लिये समझे जायें। मूत्राशय की पथरी मुर्गी के अंडे के आकार तक की हो जाती है। गुर्दे की पथरी की अपेक्षा इसका निकालना कुछ सरल सम्भवा जाता है, किन्तु है यह बुरा रोग। गुर्दे के वर्णन में बतलाई हुई सावधानी, चिकित्सा और भोजन से यह रोग बढ़ने नहीं पाता और धीरे-२ चला जाता है। बड़े हुए रोग में अपने समीपी हकीम वैद्य या डाक्टर की सलाह लें। अधिक विस्तार 'मूत्र और स्वास्थ्य' के प्रकरण में आगे पढ़ें।

### रक्त

शरीर में रक्त बहुत पतली पतली नालियों में रहता है। इन

नालियों को नमैं नाडिया या रगें कहते हैं। नमैं दो प्रकार की होती हैं—एक वे जिनके अन्दर स्वच्छ रुधिर बहता है। उनका नाम धमनी है, अग्रेजी में उन्हें Artery कहते हैं। दूसरी वे जिनके अन्दर कुत्र मैला रक्त बहता है। उनको शिरा कहते हैं। अग्रेजी में इनका नाम Vien है।

रक्त सदा बहता रहता है। रक्त को चलाने वाले अंग का नाम हृदय है। हृदय के सम्बन्ध में पहले बहुत कुछ बतलाया जा चुका है। यहाँ रक्त के प्रवाह के सम्बन्ध में हृदय की प्रक्रिया पर कुछ प्रकारा टालना आवश्यक है। हृदय के भीतर दो कोठरियाँ हैं—एक में मैला रुधिर मारे शरीर के भीतर से रग को माध्य लाकर शिराओं के मार्ग से पहुँचता है, और वहाँ से शुद्ध होने के लिए फेफड़ों में चला जाता है। दूसरी कोठरी में स्वच्छ रक्त होता है जो कि फेफड़ों में से शुद्ध होकर आता है और फिर समस्त शरीर में बल और वृद्धि के लिए धमनी के मार्ग द्वारा फैलाया जाता है।

हृदय एक वधे हुए नियम के साथ कभी सिकुड़ता और कभी खुलता है। जब मलिन रक्त की कोठरी सिकुड़ती है तो रक्त फेफड़े की ओर निकल जाता है और वहाँ से स्वच्छ होकर हृदय की निर्मल रक्त वाली कोठरी में जाता है। जब निर्मल रक्त की कोठरी सिकुड़ती है तो सम्पूर्ण शरीर में निर्मल रक्त ढँढ जाता है। हृदय कितनी जल्दी सुन्नड़ता और फैलता है, यह नाडी से जाना जा सकता है। नाडी तो चलती ही हृदय के सिकुड़ने और फैलने के कारण है।

### रक्त की बनावट

रक्त में मुख्यतः ६ वस्तुएँ होती हैं—लाल कण, श्वेत कण, प्रोटीन, मिठास, नमक और पानी। हमारे शरीर में  $\frac{1}{6}$  भाग रक्त है अर्थात् ढेढ़ मन भार वाले मनुष्य में तीन सेर रुधिर होगा। लाल कण रुधिर में अधिक होते हैं। इन्हीं के कारण रुधिर का रंग लाल होता

है। मलेरिया ज्वर अथवा अन्यान्य रोगों के कीटाणु लाल कणों के भीतर घुस कर उनको नष्ट कर देते हैं तो बहुत से लाल कण टूट जाते हैं, तब रक्त की लाली हलकी पड़ जाती है। इसी कारण मनुष्य का शरीर पीला पड़ जाता है।

श्वेत कणों का रंग पानी के समान श्वेत होता है, लगभग ५०० रक्त कणों के पीछे एक श्वेत कण होता है। श्वेतकण हमारे शरीर के सिपाही हैं। जब बाहर से किसी भयानक रोग के कीटाणु शरीर में प्रवेश करते हैं तो श्वेत कण उन पर धावा बोल देते हैं। यदि रोग के कीटाणु दुर्बल हुए तब तो वे मार दिये जाते हैं, पर यदि श्वेत कण दुर्बल हों तो वे मर जाते हैं और रोग शरीर पर अपना अधिकार कर लेता है। यही कारण है कि रोग दुर्बल व्यक्ति को बहुत जल्द घेर लेता है। अतएव ब्रह्मचर्य, व्यायाम और शुद्ध भोजन द्वारा बल बढ़ाने का सर्वदा प्रयत्न करना चाहिए।

रक्त का काम हमारे शरीर के एक-एक पुर्ज और एक-एक भाग में घुस कर उसे शक्तिशाली बनाना और टूटे-फूटे भागों की मरम्मत करना है। रक्त जितना अधिक हो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है। रक्त की कमी और निर्बलता स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव करती है। रुधिर ही तो जीवन का स्रोत है, हमारे सम्पूर्ण शरीर की खेती इसी स्रोत के पानी पर निर्भर रहती है। जिगर आदि के ठीक काम न करने और भोजन के ठीक न पचने के कारण ही रक्त की कमी और निर्बलता हुआ करती है। किन्तु कई बार किसी चोट के कारण बहुत-सा रक्त बह जाने से, नकसीर फूटने, रक्तार्श (खूनी बवासीर) होने के कारण बार बार अधिक परिमाण में नष्ट होते रहने से, अथवा किसी अन्य रोग के कारण समस्त शरीर के निर्बल हो जाने पर, रुधिर भी कम और कमजोर हो जाता है। मलेरिया ज्वर, हैजा, प्लेग, उपदंश आदि अनेक रोग रुधिर स्रोत को विपैला कर देते हैं। चिन्ता और



क्लेश भी रुधिर की शक्ति नष्ट कर देते हैं। ऐसा रुधिर हमारे शरीर की सेवा नहीं करता, उल्टा हानियों का कारण बना करता है। नाडी पतली और धीमी पड़ जाती है। सिर चक्राने लगता है, बहुधा सिर में पीड़ा रहती है, पाचन शक्ति निर्मल हो जाती है, हृदय की धड़कन बढ़ जाती है, काम काज की शक्ति नष्ट हो जाती है, सास फूलने लगता है। ये सर्वसाधारण लक्षण हुआ करते हैं।

✓ रुधिर की शक्ति बढ़ाने के लिए जब किसी प्रकार का प्रयत्न किया जाय तो पहले कम से कम एक दिन और अधिक से अधिक दो दिन उपवास करना चाहिए। तत्पश्चात् मौमम के अनुमार गाजर, अगूर, अनार, आम, सेब आदि किसी फल का रस लेना आरम्भ करना चाहिए। दलिया, मेथी, पालक का साग, दूध, लस्सी, काले चनों का रस, चौथाई उवाला हुआ अण्डा, शहद, मूंग, ममूर की दाल, नियमित धानु सेवन और हल्का व्यायाम बहुत गुणकारी हैं। दिल को शोक का शिकार न होने देना चाहिए। औषधियों में आमले का मुरब्बा, लोह-भस्म और मोती भस्म बहुत गुणकारक हैं। ये तीनों वचपन से लेकर बुढ़ापे तक किसी भी आयु में निरसदेह दिये जा सकते हैं। निरन्तर दो मास तक प्रातः सायं भोजन के बाद एक बड़ा आपला, लोहभस्म डेढ़ रत्ती और मोतीभस्म आधी रत्ती मधु (शहद) के साथ सेवन करना चाहिए। मोती महगा होता है। मध्यम श्रेणी के लोग माती के स्थान में मोती सीप की भस्म सेवन करें। ये हानि रहित और गुणकारी हैं। (मोती, शल, सीप और कौड़ी उत्तम प्रकार के घूने ही होते हैं।) भोजन हल्का और सुपाच्य हो।

### हड्डियाँ

हिसाब लगाया गया है कि सम्पूर्ण शरीर का १२ प्रतिशत भाग हड्डियाँ हैं। हड्डियाँ कोमल अंगों का सहारा होती हैं। अनेक स्थानों में हड्डियाँ एक किले के समान हैं और उनके अन्दर कोमल अंग

जैसे कि मस्तिष्क और फेफड़े सुरक्षित रहते हैं। गर्दन से लेकर चूतड़ तक पीठ में रीढ़ की कई छोटी २ हड्डियों का समूह है। ये हड्डियाँ अंदर से एक पोला (खोखला) लम्बा सा मार्ग बनाती हैं। स्नायु अथवा दिमागी बिजली का सबसे बड़ा तार सुपुम्ना (Spinal Cord) उसके अन्दर से जाता है और वहाँ से शरीर में छोटे २ तार भेजता है। मुजा, पैर, पंजा, जबड़ा आदि स्थानों में हड्डियों में जोड़ होते हैं। ये विभिन्न स्थानों में विभिन्न प्रकार के होते हैं। जाड़ों के अन्दर कफ और चर्बी होती है, जो कि रगड़ और घिसावट से हड्डियों की रक्षा करती है, जिस प्रकार हम मशीनों में बार बार तेल देकर उन्हें रगड़ और घिसावट से सुरक्षित रखने का प्रबन्ध करते हैं।

✓ हरी तरकारियाँ, दूध, दही, छाछ—ये हड्डियों का मुख्य भोजन है। औषधियों में शिलाजीत, शंख 'प्रवाल' (मूंगा, मिर्जान) भस्म (Calcium) हड्डियों के लिए मुख्य मानी गई हैं, प्रातः सायं २-२ रत्ती दूध के साथ गुणकारी है। हड्डियों का कोई भी रोग उपरोक्त पथ्य से हटाया जा सकता है। व्यायाम का नियमित कार्यक्रम बना लेना चाहिए।

मूंगा और शंख की भस्म माता के दूध के समान हानिरहित है। उसके तैयार करने की रीति अति सरल है। घी-गुवार का मोटा पत्ता छील कर, वह गूदा प्याले में रख कर ऊपर मूंगा या शंख रख दें ऊपर एक और पत्ते का गूदा रख कर दूसरे प्याले से बन्द करें और कपड़-मिट्टी कर दें। सूखने पर एक बारो उँपलों की आंच दे दें। ठंडा होने पर निकाल कर घी-गुवार के गूदे में खूब रगड़ाई करें और फिर दो २ तोले की टिकियाँ बनाकर सुखा लें और पहले की भाँति एक और आंच दे दें। बस तैयार है। ये दोनों भस्म हड्डियों को सुदृढ़ बनाने के अतिरिक्त सब प्रकार के जीर्ण-ज्वर, जिगर, तिल्ली और अजीर्ण सम्बन्धी सब रोगों में १०-१५ वूँद शहद के साथ चाटने से बहुत अच्छे परिणाम

है। एक सुडौल शरीर ही स्वस्थ कहलाता है, न कि मोटा। पेट यदि छाती की अपेक्षा एक दो इंच कम ही हो तो अच्छा है। शरीर पर हाथ फेरते हुए पीठ और छाती की हड्डियाँ माम से ढकी हुई मालूम हों। व्यायाम करने वाले नवयुवकों का शरीर न पतला होता है, न मोटा। उनके शरीर से अपने शरीर की तुलना करें। एक मोटे नवयुवक ने भाई से कहा—“आपके शरीर पर जोड़ी और चर्बी होती तो मेरे समान आप भी अच्छे लगते।” कुछ ही दिनों पीछे उन्हें मरी पहाड़ से राजनपिण्डी पैदल ही जाना पड़ा। भाई साहब ने ३४ मील की यात्रा रात होते तक में कर ली परन्तु वह मोटे साहब दस मील पर ही हार कर बैठ गये। बहुत लोग केवल मुटापे के कारण ही शीघ्र स्वर्ग सिंघार गये। घुड़गोड और नेत्रायानी में सदा ही पतले (न कि दुबले) घोड़े ने मोटों पर प्रिय पाई है। लम्बी यात्रा में जितने पतले ऊँट पतले घोड़े और पतले बैल दम रखते हैं उतना मोटे नहीं। पतला होते हुए भी स्वास्थ्य और शक्ति में कोई कमी न हो यही सनसे बढ़कर स्वास्थ्य समझो। यही दीर्घ जीवन की नींव है।

(ग) चाहे कुछ साया जाय, परिश्रम और व्यायाम के द्वारा ही वह शक्ति बढ़ाता है। हा, परिश्रम और व्यायाम न करने से चर्बी की वृद्धि हो जाया करती है। मूर्खता और निर्लज्जता से भी मांस बढ़ जाया करता है। है तो प्रत्यक्ष में यह गप प्रतीत होती, किन्तु इसमें बहुत कुछ सचाई भी है। सोच-विचार, क्रोध, शोक, अपनी किसी बड़ी मूर्खता के प्रगट हो जाने पर लोगों के आगे लज्जा के मारे आप न उठा सकना—ये सब बातें मनुष्य को दुर्बल बना देती हैं, किन्तु एक मूर्ख और निर्लज्ज को परवा तक नहीं होती। एक कहावत है “मूर्ख बू! क्यों मोटा ?” उत्तर दिया—“न मुझे लज्जा आए, न मुझे घाटा आए।” अब ऐसे मोटेपन का क्या इलाज ? यहा तो कनिराज जी का कोई टोटका नहीं चल सकता। ऐसे व्यक्ति को ईश्वर वृद्धि दे और लाज लिहाज

की सत्ती प्रदान करे तो उसका यह मुटापा कम हो। इसके अतिरिक्त अन्य कारणों से जो मुटापा आ गया हो उसका वर्णन चर्बी के प्रकरण में लिखेंगे, क्योंकि मुटापे में मांस के साथ चर्बी भी बहुत बढ़ जाती है।

### चर्बी

चर्बी मनुष्य के सम्पूर्ण शरीर में फैली हुई है। चमड़े के नीचे सब कहीं चर्बी रहने से शरीर सर्दी गर्मी की अधिकता से सुरक्षित रहता है, क्योंकि चर्बी के उस पार उनका सुगमता से प्रवेश नहीं हो सकता। दिल, गुर्दा, जिगर आदि कोमल अंगों के नीचे चर्बी की गहिराई होती है ताकि उन्हें कोई ठेस न लग सके। हमारे शरीर का १८ प्रतिशत भाग चर्बी है। स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा चर्बी कुछ अधिक होती है।

दुर्बलव्यक्ति के भीतर चर्बी कम होती है। इसी लिए उसके चेहरे और सीने की हड्डियां निकली हुई दिखाई देती हैं। स्वस्थ मनुष्य का चेहरा भरपूर दिखलाई देता है। यह चर्बी की कृपा है।

जो व्यक्ति परिश्रम तो कम करते हैं, परन्तु घी, दूध, दही, अनाज और मिठाई आदि चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थ अधिक खाते हैं और आराम तलब होते हैं, वे बहुत मोटे हो जाते हैं। परिश्रम से चर्बी खर्च होती है, जब परिश्रम न हो तो चर्बी का इकट्ठा होना आवश्यक है। साथ ही जिस व्यक्ति की चर्बी अत्यधिक बढ़ने लग जाय उसका वीर्य कमजोर होगा क्योंकि जब खाए पिए की चर्बी ही बनने लग गई तो उससे ऊँचे दर्जे वाली धातुओं (हड्डी, मज्जा, वीर्य) को भोजन कम मिलेगा, इसलिए मोटे स्त्री-पुरुष स्वस्थ सन्तान उत्पन्न करने के योग्य नहीं होते।

कई व्यक्तियों की चर्बी बहुत बढ़ जाती है, उनके पेट आगे की ओर घुरी तरह बढ़ जाते हैं, उनकी ठोड़ी के नीचे चर्बी की एक और ठोड़ी बन जाती है। उनकी बांहें, छातियां, जांघें आदि अंग बहुत

वेढव और वेडील बढ़ने लगते हैं। अनेकों के शरीर का भार साधारण अवस्थाओं की अपेक्षा एक-एक डेढ़ डेढ़ और कभी २ दो-दो मन अधिक होता है। ये लोग चर्बी की इतनी भारी मात्रा अपने शरीर पर लादे फिरते हैं कि यदि अकाल पड़ जाय और उन्हें महीनों भोजन न मिले, तो उही चर्बी पिघल कर उनके जीवन को समाप्त होने से सुरक्षित रखे। किन्तु जब अकाल भी न पड़े और खाने पीने का क्रम भी उसी प्रकार चलता रहे तो यह चर्बी उनके शरीर के लिए जीवन भर की आपत्ति सिद्ध होती है।

मुटापे के अनेक कारण हो सकते हैं—अनेकों को पत्रिक सम्पत्ति के रूप में मिलता है, अनेक चिकने चुपड़े गरिष्ठ भोजनों और आराम तलमी के कारण मोटे बन जाते हैं। अनेकों की पाचन शक्ति इतनी तीव्र होती है कि डेढ़ पात्र भर अन्न खाए तो उसमें छटाक भर चर्बी बन जाती है। अनेकों को मद्य-पान और मांस भक्षण के दण्ड स्वरूप मुटापा मिलता है। उहुतेरे आरम्भ में बड़े परिश्रमी और व्यायाम प्रिय होते हैं, किन्तु फिर कई कारणों से मारा परिश्रम और व्यायाम छोड़ देते हैं, बस फिर तो भगवान दे और मनुष्य ले। सब चर्बी ही चर्बी हो जाती है।

मुटापा घुरी उला है। निश्चय ही मोटे मनुष्य में शक्ति कम होती है। वह रोग का सामना नहीं कर सकता। यदि बीस प्रतिशत पनले मनुष्य साठ-सत्तर वर्ष की अवस्था तक पहुँचते हैं तो बड़ी कठिनाई से तीन प्रतिशत ही मोटे मनुष्य इस अवस्था तक पहुँचते होंगे। जन्म से मुटापा छोड़कर, मुटापा साधारण तौर पर पैंतीस वर्ष की आयु के पश्चात् ही हमला करता है। इसके अनेक कारण हो सकते हैं। एक तो बहुधा कारोबार या नौकरी-चाकरी वाले व्यक्ति इस आयु तक पन्नाई तक पहुँच जाते हैं। दुकानदारों और किसानों के बाल बच्चे हाथ बटाने लगते हैं। व्ययसाय की चिन्ता और सोच-विचार का स्थान निश्चिन्तता

और शान्ति-सन्तोष ले लेते हैं। चार पैसे जुड़ जाते हैं। इसके अतिरिक्त भूल से बहुधा यह भी समझा जाता है कि इस अवस्था के पश्चात् व्यायाम नहीं करना चाहिये, सैर ही पर्याप्त होती है। इस प्रकार चर्बी बढ़ने लगती है।

आओ अब जरा मुटापा दूर करने के उपायों पर विचार करें। देखो भाई ! हवा और पानी से तो चर्बी बढ़ती नहीं। मुटापे का कारण चाहे कुछ भी हो इसमें सन्देह नहीं कि चर्बी बनती खाये पिये से ही है। इसलिए मोटे मनुष्य के उपचार के विषय में जब भी कभी चिकित्सक ने भोजन का प्रश्न उठाया, तो रोगी को झट चिन्ता हो जाती है कि डाक्टर लोग बड़े बेदर्द होते हैं। यह कविराज जी मेरा दाना पानी छुड़ा देंगे। काश, कोई ऐसी सूरत बनती कि चखौतियां भी होती रहतीं और चर्बी भी बट जाती। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि मैं इस विषय में इतनी निर्दयता न करूँगा। मैं पांच उपाय उपरिथत करूँगा, इन में से जो उपाय आप अपने लिए पसन्द करें, उससे काम लें, किन्तु यह मैं आरम्भ में मान लेता हूँ कि उन पांच में से एक उपाय अवश्य ही उपवास और खाने पीने में संयम का ही है।

(क) मैं घी, दूध, दाल, रोटी आदि चर्बी उत्पन्न करने वाले सभी भोजन बन्द करके केवल शाक भाजी और फटे हुए दूध के पानी के पक्ष में नहीं हूँ। अपनी रुचि के सभी भोजन खायें किन्तु मात्रा बिल्कुल कम कर दें। पहले पाव भर खाते थे, तो अब आध पाव खायें, शेष आधे पाव की कमी आपके शरीर में मौजूद चर्बी पूरी करेगी। इसका तरीका यह है कि भोजन करने के चार घण्टे पीछे जब भूख लगे तो उसे बनावटी भूख समझ कर एक गिलास ताजा पानी पियें। फिर दो-चार घण्टे पीछे एक गिलास गर्म पानी में बड़ा चमचा शहद मिलाकर पियें, दस दिन इस प्रकार करके अपना शरीर तोलें, भार कम हो गया होगा।

(ख) जब भूख लगे, केवल गौ या बकरी का दूध पियें अथवा

चाय, टमाटर और साग सब्जी का पतला पानी पियें, अन्य कुछ भोजन नहीं, सादा पानी पी सकते हैं। दो मास में भार बहुत कम हो जायगा। सारी चर्बी जल में घुल जायगी। (छोटे बच्चे वाली गौ का दूध लेना)

(ग) पपीता, सन्तरा, सेब, नाशपाती, अनार, गाजर में से किसी एक का रस दिन में ५-६ बार पी सकते हैं। और खुन्न नहीं खाना। दो मास में बहुत अच्छा परिणाम प्रकट होगा।

(घ) दिन में चार-छ बार एक-एक त्रटारु शुद्ध शर्करा एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर पियें। और खुन्न नहीं खायें।

(च) तीन दिन पूरा उपवास रखें। फिर दो दिन ऊपर लिखे अनुसार भोजन, फिर तीन दिन उपवास, फिर ऊपर लिखे अनुसार भोजन। यह विधि भी दो मास में बहुत सफलता दिखलायेगी।

सन दशा में उचित व्यायाम करते हैं। उचित का अर्थ उनमें व्यायाम से है जिनका कि आपका शरीर सहन कर सके और थोड़ा सा पसीना आ जाय। दस पन्द्रह मिनट भारी व्यायाम करने की अपेक्षा आध या पौन घण्टा हल्का व्यायाम बेहतर है। टेनिस, किशती चलाना, घोड़े की सवारी अथवा खेलें और बगीचों में बस्ती, कुदाली का काम बहुत गुणकारी है। प्रातः साय खाली पेट कम से कम पांच मिनट के लिए पेट को घलपूर्णक भीतर की ओर खींचते रहें, मानो उसे पीठ के साथ लगाने लगे हो (हाथ से मत दबाना, स्वयमेव ऐसा हो सकता है)। इस क्रिया से रविर को प्रवाह मिलता है, चर्बी की तहें टूटती हैं और बार बार के इस व्यायाम से पेट की चर्बी पिघल कर पेट का बड़ाव घट जाता है।

एक और अवश्यक बात की ओर आपका ध्यान दिलाना चाहता हूँ। बहुतेरे व्यक्तियों को देखा है, उन्हें अकारण ही सन्देह हो जाता है कि वे अधिक मोटे हैं, इसका एक मुख्य कारण यह है कि बहुतायत

पतले मनुष्यों की है । इसलिए जिसे वे सुडौल और पला हुआ देखते हैं, उसे मोटा कहने लगते हैं । एक बार एक सुडौल और स्वस्थ नव-युवक दर्जी को कपड़े सीने के लिए दे गया । दर्जी ने काम ले लिया । अन्तु उसका नाम पूछना भूल गया । जब वह कपड़े लेने गया तो उसका नाम दर्जी के रजिस्टर में 'मोटा बाबू साहब' लिखा हुआ था । वह मेरे पास आया, चिन्ता प्रगट की । मैं ने उसका निरीक्षण करके धीरज बंधाया और कहा कि ऐसी कोई चिन्ता की बात नहीं है । मांस के वर्णन में अन्तिम प्रकरण मोटेपन और पतलेपन के सम्बन्ध में है, उसका अध्ययन भी लाभदाक होगा ।

पाठकों की सुविधा के लिए एक तालिका आगे दी जाती है, जिससे ज्ञात होगा कि साधारण अवस्था में स्वस्थ मनुष्य का भार क्या होना चाहिए ।



# आयु के अनुसार बाल्यकाल में शरीर का भार

(८२ पाउंड = १ मन)

आयु	औसत भार पाँडों में	
	बालिकाओं के लिए	बालकों के लिए
उत्पत्ति के समय	५ से ८	५—८
एक वर्ष	१५—२०	१६—२०
दो ”	२५—३०	२६—३५
तीन ”	३५—४०	४०—४८
चार ”	४२—५०	४८—५५
पाच ”	४८—५५	५५—६०
छ ”	५५—६५	६०—६७
सात ”	६०—६६	६५—७५
आठ ”	६६—७६	७२—८२
नौ ”	७५—८४	८०—८७
दस ”	८०—८७	८५—९५
ग्यारह ”	८७—९६	९४—१०५
बारह ”	९५—१०४	९६—११०
तेरह ”	१००—१०७	१०८—११२
चौदह ”	११०—११५	११३—१२०

# ऊंचाई और आयु के अनुसार शरीर का मध्यम भार (पौंडों में)

कद फुट-इंच	आयु १५-१६	२०-२४	२५-२९	३०-३४	३५-३९	४०-४४	४५-४९	५० से ऊपर
५-०	११३	११६	१२४	१२७	१३०	१३४	१३८	१४२
५-१	११५	१२१	१२६	१२९	१३२	१३६	१४०	१४४
५-२	११६	१२४	१२८	१३१	१३४	१३८	१४२	१४६
५-३	१२१	१२७	१३०	१३४	१३७	१४०	१४४	१४८
५-४	१२४	१३१	१३५	१३९	१४२	१४६	१५०	१५४
५-५	१२८	१३५	१३९	१४३	१४६	१५०	१५४	१५८
५-६	१३२	१३९	१४३	१४७	१५०	१५४	१५८	१६२
५-७	१३६	१४३	१४७	१५१	१५४	१५८	१६२	१६६
५-८	१४०	१४७	१५१	१५५	१५८	१६२	१६६	१७०
५-९	१४४	१५१	१५५	१५९	१६२	१६६	१७०	१७४
५-१०	१४८	१५५	१५९	१६३	१६६	१७०	१७४	१७८
५-११	१५३	१५८	१६३	१६७	१७०	१७४	१७८	१८२
६-०	१५८	१६३	१६७	१७१	१७४	१७८	१८२	१८६

नोट: १ पाउंड = १.३५ किलोग्राम। आयु: ५% कम/ज्यादा

## चमड़ा

चमड़े से हमारा शरीर ढका हुआ है। चमड़ा हमारे वास्ते बहुत काम करता है —

(१) कोमल अंगों को ढकता है।

(२) चमड़े में ऐसी स्नायु (Nerves) हैं कि शरीर से कोई वस्तु छूए तो उसी समय मस्तिष्क को इसकी सूचना मिल जाती है। सर्दी, गर्मी, पीड़ा, चोट आदि का ज्ञान भी चमड़े से ही होता है।

(३) शरीर का बड़े प्रकार का मूल पसीने के रूप में चमड़े के छिद्रों से ही बाहिर निकलता है।

(४) चमड़े में ऐसे छिद्र होते हैं जिनमें से बाल निकलते हैं। ये कहीं लम्बे, कहीं छोटे, कहीं पतले और कहीं मोटे तथा घने होते हैं।

भारी भोजन, गन्दाई, लाल मिर्च और गुड़-साब की बनी घन्तुओं का अति सेवन चर्म-रोगों का कारण होता है। अजीर्ण और मासिक म्त्रा के विकार से भी चमड़े का रंग बिगड़ जाता है। कई दिन स्नान न करना, बर्फ, शराब, चाय और काफी का सेवन भी चर्म-रोगों का कारण बन जाता है। इसलिये इन सबसे बचे।

फोड़ा, फुन्सी, राल, दाद, चम्वल, फुलबहरी आदि अनेक प्रकार के चर्म-रोग हैं। ऐसा कोई रोग बिगड़ गया हो, तो अपने चिकित्सक से ही सलाह ले सकते हैं। किन्तु यदि इन सबसे बचाव चाहते हैं तो निम्नलिखित रीति से तैयार तेल की मालिश दूसरे-चौथे कर छोड़ने से आयु पर्यन्त आपका चमड़ा स्वस्थ रहेगा।

एक चोतल सरसों का तेल लोहे के वर्तन में अग्नि पर रखें। एक पाय नीम की पत्ती पानी में पीस कर और टिकिया बना कर उसमें छोड़ दें। जलने से पहले उतार ले। बहुत गुणकारी और परीक्षित है।

दूसरे चौथे इसकी मालिश कर लिया करें। शरीर पर खुश्की हो जाती हो तो दो तीन रात ग्लिसरीन की मालिश करें। चमड़ा मुलायम हो जायगा।

ऊपर वर्णन किये हुए जिन कारणों से चर्म-रोग होते हैं, उनसे अपना बचाव करें।

चैत्र (मार्च) और कार्तिक (अक्टूबर) मास में जब ऋतु बदलती है तो निम्नलिखित कटु-चूर्ण तैयार करके बड़ों को ३ मासे और छोटों को डेढ़ माशा कोसे पानी से प्रातः सायं ७ दिन में—कौड़, काली जीरी, नीम, चानु, चिरायता, दारू हल्दी, गिलोय, अजवाइन।

### उत्पादक इन्द्रियां (गुप्त अंग)

पुरुषों के उत्पादक अंगों (गुप्त इन्द्रियों) का विस्तृत वर्णन तथा उन्हें स्वस्थ रखने के सम्बन्ध में शुभ परामर्श और उनकी सरल चिकित्सा 'विवाहित आनन्द' (हृदायतनामा खाविन्द) में विस्तार पूर्वक लिख चुका हूँ। यह पुस्तक हिन्दी, गुरुमुखी, उर्दू, गुजराती, मराठी, तिलगू, अंग्रेजी में छपी है। इसी तरह स्त्री जननेन्द्रियों के सम्बन्ध में आवश्यक आदेश 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' (हृदायतनामा बीवी) में विस्तार से लिखे गये हैं। हमारी पुस्तकों में जीवन-मार्ग प्रदर्शन करने वाले परामर्श तथा सरल नुस्खे होते हैं। दवाइयों के विज्ञापन नहीं होते।

---

# स्वास्थ्य-शिक्षा

## स्वास्थ्य पर प्रकृति के उपकार स्वास्थ्य रक्षा के सूक्ष्म रहस्य

प्रकृति की ओर से हमारे स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिये बहुत से प्रयत्न किये गये हैं। यदि हम उनसे पूरा-पूरा लाभ उठते रहे तो स्वास्थ्य में वृद्धि होती रहती है। इसलिये प्राकृतिक उपायों के गम्भीर रहस्यों का हमें पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिए ताकि अधिक से अधिक लाभ उनसे उठाया जा सके।

### वायु और स्वास्थ्य

समस्त प्राणियों के लिये वायु एक अत्यावश्यक वस्तु है। वायु हमारे फेफड़ों के भीतर बारबार इसलिये जाना रहता है कि यहाँ आये हुए रक्त को शुद्ध करे। बात यह है कि हमारे शरीर की मशीनरी हर वक्त चलती रहती है। इस क्रिया में अनेक प्रकार के मल शरीर में उत्पन्न हो जाते हैं, उनमें विशेष मल एक प्रकार का वायु है। अंग्रेजी में इसका नाम 'कार्बन डाईआक्साइड गैस' है। यह बहुत विषली होती है। इसका रंग कालिमा लिये होता है। जिस रक्त में यह अधिक होगी, उसका रंग कुछ कालिमा लिए होगा। यह मलिन और क्लौंटा रक्त सम्पूर्ण शरीर से इकट्ठा हो हो कर फेफड़ों में आता है। इसे साफ करने

के लिए बाहर की शुद्ध वायु अपना गुणकारी अंश 'आक्सीजन' फेफड़ों के अन्दर छोड़ जाती है और कारबन-डाई-आक्साइड नामक काली और विषैली गैस को बाहर निकाल ले जाती है ।

वायु जितनी अधिक निर्मल होती है, उतना ही उसमें आक्सीजन का भाग अधिक रहता है । इसलिए मनुष्य को स्वच्छ वायु की अति आवश्यकता है । धुआं, अन्धेरा और तंग कोठरियों में वायु खराब होती है । रात को वृत्तों के नीचे भी वायु खराब होती है क्योंकि तब उनके आसपास विषैली गैस बहुत मात्रा में होती है । जिन गहरे कूओं से कुछ चिर पानी नहीं खेंचा जाता, उनमें उतरने वालों का दम गैस से बुढ़ जाता है । दुर्गन्धित स्थानों की वायु भी दूषित होती है । आटा और हई की मशीनों के आस पास हवा में छोटे २ कण उड़ते रहते हैं, अन्न और भूमा की उलट-तलट तथा आंधी और भूखड़ में हवा के अन्दर मिट्टी उड़ती फिरती है । इनसे बचना चाहिए ।

खुले स्थानों में जहां वायु का आवागमन पर्याप्त हो, निवास रखना स्वास्थ्य के लिए हितकारी है । मैदान, वाग, नदी समुद्र तट आदि स्थानों पर जाकर बाल-बच्चों समेत सवेरे के समय घूम लिया करें । वायु सेवन से शक्ति और चुस्ती स्फुर्ति बढ़ती है, भूख खुलकर लगती है ।

जो लोग व्यायाम अथवा परिश्रम का कोई काम नहीं करते, उनके फेफड़ों में वायु पूरे तौर पर नहीं आती जाती, क्योंकि लम्बी गहरी सांस ही फेफड़ों की सहस्रों छोटी छोटी कोठरियों में से प्रत्येक को खोलती और उनके स्वास्थ्य का कारण बनती है । साधारण सांस से तो लगभग चौथाई कोठरियां बन्द की बन्द ही और बेकार रहती हैं । इसके अतिरिक्त जो लोग खूब तन कर—छाती निकाल कर और पीठ को खूब सीधा रख कर बैठने और चलने की बजाय आगे को झुके कुवड़ों के समान बिल्कुल ढीले बैठते और चलते हैं उनके फेफड़ों की तो कुल आधी ही कोठरियां खुलती और काम करती हैं ।

ऐसों की आयु भी आधी रह जाती है। यूरोप में एक शताब्दी से और भारतवर्ष में सृष्टि के आरम्भ से ही लम्बे और गहरे श्वास (प्राणायाम) के स्वास्थ्य वर्द्धक और दीर्घायु प्रदायक सद्गुणों की चर्चा है। यह क्रिया है भी बड़ी लाभदायक। प्राणायाम के पश्चात् शरीर बहुत हल्का हो जाता है ऐसा मालूम होता है मानों शरीर, मन और मतिष्क के कोने-कोने से जले और मलिन घन्ने साफ हो गये। इस विद्या के ज्ञाताओं ने अपने पाठों में इस क्रिया की सूक्ष्मताओं का इस प्रकार मजिस्तार वर्णन किया है कि नौसिप्रिये लोगों को प्राणायाम एक गोरख धन्धा तथा बहुत कठिन और पेचदार पहेली जान पड़ता है। साधारण श्वास का व्यायाम अति सरल और सादी सी बात है। चौकड़ी लगा कर और अरुड कर धँठ जायें या सीधे तनकर खड़े हो जायें। धीरे धीरे सास अन्दर लेना आरम्भ करें, यथा तब कि छाती फूल जाय और अधिक सास अन्दर लेना असम्भव हो जाय। तब जितनी देर तक सास को भीतर ही भीतर वहीं का वहीं रुका रख सकें रोक कर फिर धीरे २ साम को बाहर निकालें। फिर जब अधिक सास बाहर निकालना असम्भव हो जाय, वहीं रुक जायें, फिर धीरे २ भीतर खींचना आरम्भ करें। इस प्रकार १० से आरम्भ करके ५०, १०० तक कर लेना पर्याप्त है। ✓

(योग मन्त्रन्धी प्राणायाम योगी लोगों से ही सीखा जा सकता है।)

✓ इस प्रकार साफ सवेरे और दिन में भी जब जब चाहें कर सकते हैं। खाली पेट, साफ सुथरे स्थान पर, और सुली हवा में यह करना चाहिए। बड़े नगरों में बाहर बाग में जा कर, जल के किनारे, खुले स्थान पर अथवा कम से कम छत पर बैठ कर सूर्योदय के समय प्राणायाम करना बहुत गुणकारी रहेगा। सूर्य उतरने के बहुत चिर पीछे नहीं करना। ✓

## धूप और स्वास्थ्य

धूप और प्रकाश प्रदान करने वाला सूर्य प्रकृति के उपहारों में से एक बहुमूल्य पदार्थ है। धूप शरीर को बढ़ाती है, भीतरी गर्मी को स्थिर रखती है और रक्त का संचालन करती है। प्रकाश से आंखों की ज्योति बढ़ती है और जीवन में रोचकता आती है। परीक्षा के लिए जब कई पौधे प्रकाश और धूप से हटाकर गढ़े या कोठरी में बन्द करके या टोकरे आदि के नीचे रखे गये तो वे मुरझा गये, पीले पड़ गये और अन्त में समय से पहले ही मर गये। मनुष्यों को यदि प्रकृति के उपहारों से वंचित कर दिया जाय तो उसकी भी यही दशा होगी। धूप और प्रकाश से अधिकांश में वंचित रहने के कारण ही नगरों की स्त्रियां बहुधा पीली और निर्बल होती हैं। आवश्यक है कि प्रतिदिन सूर्य की खुली धूप और प्रकाश से तरावट, ताकत और सेहत हासिल करें।

✓ सूर्य के उदय होने से पहले ऊपर छत पर चढ़ जाएं या मैदान में निकल जाएं। सर्दी हो या गर्मी, एक आध घण्टे तक, सम्भव हो तो नंगे शरीर पर, अन्यथा कोई पतला कपड़ा पहन कर, सूर्य की किरणें पड़ने दें। कभी मुंह सामने हो, कभी पीठ, कभी करवट। सूर्य निकलते ही प्राणायाम करना अनेक प्रकार से हितकारी है। संयमी लोग यही सब कुछ समुद्र, नदी अथवा नहर के किनारे करें तो कोई भी रोग न सता सकेगा। कहते हैं “सूर्य नमस्कार ( निकलते सूर्य के सामने व्यायाम करना ), हल्का और भूख लगने पर किया हुआ भोजन, दिन में दो बार दूध या छाछ का सेवन, महीने में दो बार उपवास, सप्ताह में चार बार मालिश, भोग-विलास में संयम, चिन्ता और क्रोध का अभाव, मस्तिष्क की अपने कार्य-व्यापार में प्रवृत्ति, जिह्वा में मधुरता, आंखों में लज्जा और हृदय में भगवान का भय”—ये ग्यारह गुण जिसमें आ जाएं,—मनुष्य तो यथार्थ में वही है, शेष गोबर के कीड़े हैं।



## जल और स्वास्थ्य

रक्त सदा हमारे शरीर में दौड़ता रहता है। इससे वह गाढ़ा हो जाता है, साथ ही उसमें ख़ुदकी आ जानी है, गर्मी भी उत्पन्न हो जाती है, जिससे प्यास लगती है। दूसरे, चमड़े की जिल्द और दूसरे अनेक अंग ऐसे हैं जिनमें रक्त अपने आप प्रवेग नहीं कर सकता, यही वह जल की सहायता से ही तरावट पहुँचाने का काम करता है। हमीलिये हमें जल की इतनी अधिक आवश्यकता रहती है। भेदा आन आदि के पाचन कार्य की पूर्णता के लिए, साथ ही उनके काम करने से जो गर्मी उत्पन्न होती है उसको ठीक रखने के लिये भी पानी की प्यास लगती रहती है। पानी का एक और आवश्यक कार्य मूत्र, पसीना (स्वेद), थूक आदि के मार्ग से शरीर के विष और मल को बाहर निकालना और पाचन क्रिया में सहायता पहुँचाना भी है।

सो पानी हमारे जीवन का एक बहुमूल्य धारक और पोषक है। स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिये पानी का प्रयोग अनिवार्य है। यह अत्यावश्यक है कि जो पानी पिया जाए वह साफ सुधरा और सब प्रकार की गन्दगी से रहित हो। उसमें नमक, मिट्टी, गन्धक, सोड, एमोनिया आदि कोई मिलावट न हो। पानी दुर्गन्धित, मटमला, सड़ा हुआ, कुरमादु, कीड़ों वाला और वासी न हो। जूखतु की वर्षा का पानी और घूनों से ढंके हुए का पानी जिनमें पत्ते गिर कर सड़ जाते हैं, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। वर्षा ऋतु का पानी भी पहले दो दिन न पिए। जहाँ पानी साफ न मिले वहाँ पत्थर, कोयला या लोहा गर्म करके पानी में बुझा कर, या पानी को पका कर स्वच्छ किया जा सकता है। कोयला, रेत और रुहर में गुजारा हुआ (फिल्टर) पानी सब प्रकार के मैल से रहित हो जाता है। वैसे यदि पानी हो तो अच्छा, किन्तु गदला हो तो केवल फिटकरी की डली उसमें एक बार फेर देने से मल नीचे बैठ जाता है।

**फिल्टर**—रेत, कंकर, लकड़ी का कोयला, पृथक् २ घड़ों में डाल कर एक खड़े चौखटे के खानों में ऊपर नीचे रख देते हैं। घड़ों के नीचे छिद्र होता है, जल उनमें से चू चू कर नीचे निर्मल अवस्था में इकट्ठा हो जाता है।

शीतल जल प्यास बुझाता है। वेहोशी, हिचकी, अजीर्ण, थकावट और मूत्र की जलन के लिए गुणकारी है। गर्मी के कारण जब भूख नहीं लगती तो खाना खाने से घण्टा भर पहले खूब ठण्डा पानी पी लेना चाहिये। स्वास्थ्य की अवस्था में जल न बहुत गर्म और न बहुत ठण्डा पीना चाहिए। वादी, बलगम, दिमागी रोगों, सामिक धर्म की बन्दिश, इन्फ्लूएन्जा, जुकाम, पसली का दर्द, लकवा, पेट की पीड़ा, खांसी, दमा आदि में गर्म (गुनगुना) पानी पीना चाहिए। गर्मी की अधिकता में खूब ठण्डा करके जल पीना गुणकारी है, पर बरफीला अथवा बरफ मिला हुआ नहीं।

भोजन करने से पहले पानी पी लेने से पाचन-शक्ति दुर्बल हो जाती है। बीच-बीच में केवल दो-दो चार-चार घूंट एक दो बार पी लेने से भोजन शीघ्र पच जाता है कब्ज खुला रहता है। खाने के तुरन्त पीछे पानी पीने से वायु और अग्नि बिगड़ कर शरीर फूलने लगता है। बल कम हो जाता है। किन्तु एक दो घण्टे भर पीछे पानी पीना सारे शरीर को बहुत बल देता है। जिनको दस्त पतला आता हो, अथवा खाना खाने के कुछ समय पीछे ही आ जाता हो, उन्हें खाना खाते समय पानी न पीना चाहिये। कब्ज वाले प्रातःकाल खाली पेट बासी पानी एक गिलास पी लिया करें तो शौच खुल कर आ जाता है।

ज्वर के समय जब प्यास लगे तो छोटी इलायची आधा तोला तथा बड़ी इलायची का छिलका, अजवायन, मुनक्का, सौंफ १-१ तोला लेकर ४ सेर पानी में पकायें। तीन सेर रह जाने पर उतार लें। गर्मी के रागां को शीतल करके दें। वादी बलगम (कफ-वात) वाले को कोसा २

पिलायें। हैजा की प्यास में प्रति सेर १ तोला केवल बड़ी इलायची के छिलकों से पका हुआ पानी बहुत गुणकारी है। किसी भी रोग का रोगी चाहे किसी भी अवस्था में क्यों न हो, यदि वह पानी भागे तो उसे बिल्कुल बन्द न करना चाहिये। हा, इतना अवश्य है कि जिम रोग में पानी हानिकारक है, उसमें कम दें, और गर्मी सर्दी के विचार से गर्म या ठण्डा दें।

सम्भोग के पश्चात्, गर्म भोजन के ऊपर, खीरा सरसूजा ककड़ी (तर) तरबूज आदि फलों के ऊपर, सोरर उठने के शीघ्र ही पीछे (चाहे दिन हो अथवा रात) जुलाब के पीछे अथवा दूध पीने के पीछे, परिश्रम करने के पीछे और नम्रार करने के पीछे पानी न पीना चाहिये। इन अवस्थाओं में प्यास बहुत लगने पर भी थोड़ा रुक कर थोड़ी मात्रा में पी सकते हैं।

रोगियों के लिए सदा पका हुआ पानी ही गुणकारी है, चाहे सादा पानी ही क्यों न हो। पानी इस प्रकार पकाए कि चार सेर पानी आग पर चढ़ा दें। कफ के रोगों में जब उबलते उबलते एक सेर रह जाय, गुनगुना काम में लायें। वादी (ज्या) के रोगों में जब तीन सेर रह जाय, तो फोसा कोमा बरतें। गर्मी के रोगों में जब आधा अर्थात् दो सेर रह जाय तो शीतल करके दें।

वर्षा का जल—वर्षा का जल लेने का सर्वोत्तम उपाय यह है कि छत साफ हो, कुछ देर पानी उस पर से वह चुका हो। या चार लकड़ियों पर कपड़ा तान कर नीचे बर्तन रख दें, पानी पृथ्वी को न छुए, अन्यथा पृथ्वी का प्रभाव उसमें आ जायगा। शोरे वाली भूमि का जल कुछ गारो और मृत्तल है। पथरीली भूमि का स्वास्थ्य के लिए हितकर है। वृष्टि का जल ताजा २ न पीना चाहिए, बरन् तीसरे दिन से ही काम में लाना चाहिए। इससे पाचन-शक्ति तीव्र हो जाती है और शरीर के मूल का खूब विकास होता है।

ओलों का जल—बादी वात और कफ कारक है। गर्मी की शिकायत को दूर करता है। अधिक सेवन से पाचन-शक्ति दुर्बल हो जाती है।

नदी का जल—शीतल रूक्ष है। अक्टूबर से मार्च तक नदी का जल बहुधा निर्मल होता है। वर्षा ऋतु में तो नदी का जल यथाशक्ति काम में न लाना चाहिए। इसमें धरती पर पड़ा हुआ कूड़ा करकट बह बह कर आता है और महा मलिन होता है।

सोते (चदमे) का जल—शीतल और स्वास्थ्यकर है, कुछ खुशकी करता है। अनेक सोतों (चदमों) के जल में नमक, गन्धक आदि मिले होते हैं। नमक मिला पानी दस्तावर (रेचक) होता है। गन्धक मिला पानी रक्त शोधक खुजली नाशक होता है। अभ्रक मिला पानी पाचक और शक्तिवर्धक होता है। चूना मिला हुआ पानी काबिज और पाचक होता है। साधारणतया किसी मिलावट से विहीन जल सर्वोत्तम है।

तालाब का जल—साफ जमीनों से इकट्ठा किया हुआ तालाबों का पानी गर्मी और कफ को हटाता है, खुशकी करता है, कुछ र कब्ज भी करता है। जिस तालाब में वृक्षों के पत्ते गिरते हों, जिसके आस-पास लोग पाखाना फिरते हों, जिसमें पशु पानी पीते हों, जिसके जल के निकास और सफाई का प्रबन्ध न हो, जल धूप से जलता हो, जिस पर काई की तह हो, जिसके धरातल पर बारम्बार बुदबुदे उठने से जान पड़ता हो कि इसमें कीड़े हैं, जो सांस लेने के लिए ऊपर आते हैं, ऐसे तालाब का पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकर है। ऐसे जल के सेवन से कई रोग उत्पन्न होते हैं, किन्तु सबसे बड़ा रोग एक प्रकार का सूत्राकार श्वेत लम्बा कीड़ा शरीर में उत्पन्न हो जाता है, जिसका नाम नेहरुआ है। यह बहुधा पिएडलियों और जांघों पर अपना मुंह निकालता है। कई बार यह गज भर लम्बा होता है और असह्य पीड़ा का कारण होता है। जरा र निकलते र कभी-कभी महीनों में समाप्त होता

है। निम्नलिखित २ टूट जाय तो किसी दूसरे स्थान से गुप्त निकालना है। इसकी एक परीक्षित और सरल औपधि हमें मिली है जिसे लिख देते हैं। चूने का पत्थर बुझा कर शीशी में बन्द कर रक्खें। प्रातः साय एक-एक माशा एक-एक पात्र दही में मिला कर पी लिया करे। कुछ दिन में नेहरुआ अन्दर ही अन्दर मर जायगा, कष्ट से मुक्ति मिल जायगी।

कुएँ का जल—जिन कुओं के आम्रपाम गन्ध या और कोई गन्धगी न हो, ढलान में न हों, ऊपर वृक्षों की छाया न हो, पत्ते अन्दर न गिरते हों, सूर्य और चन्द्रमा की किरणें अन्दर जाती हों, पानी स्वादिष्ट हो, उन कुओं का पानी पाचक, शरीर के मलों को निम्न करने वाला, गमी को दूर करने वाला, रक्त साफ करने वाला और स्वास्थ्य-प्रद है।

स्त्रियां जो अपने देवताओं और भूत-प्रेतों की पूजा और प्रार्थना करने के लिए कुएँ के अन्दर दीपक जलाती हैं, यह धर्म नहीं, पाप है, मूर्खों का फैलाया हुआ भ्रम है। कोई भी मनोमामना ऐसे कामों से क्यों कर पूरी हो सकती है, जो जल की दृष्टि का कारण हों। मारे नगर का पानी सराय कर देना रहा की बुद्धिमत्ता है? हा, कुएँ के आगम और कुएँ के मार्ग आदि को दीप द्वारा रोशन करना पुण्य कार्य है।

### भोजन और स्वास्थ्य

भोजन के प्रश्न पर 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति' (स्वायत्तनामा गिजा) में बहुत पूरी तरह प्रकाश डाला गया है। उसकी मूर्धिका में से कुछ बातें यहाँ उद्धृत की जाती हैं। इसके अतिरिक्त कुछ एक और भी आवश्यक और सर्वसाधारण की समझ में आने वाली शिक्षाएँ भी यहाँ अंकित की जाती हैं—

हम लोग नहीं जानते कि हम रोहूँ की रोटी किस लिए खाते हैं। आम, अमरू, सेब, सन्तरा, आलू, मूली, उड़द, मूँग आदि के खाने से हमको क्या लाभ है। हम लोग ये वस्तुएँ खाते हैं क्योंकि आदि सृष्टि से

हमारे पुरुखे खाते चले आ रहे हैं, अथवा इसलिये कि इनमें एक विशेष स्वाद है। हम तनिक भी नहीं सोचते कि जो वस्तु हम पेट में डाल रहे हैं वह हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव करेगी। हम अपने खाने पीने वाले पदार्थों के गुणों से अपरिचित हैं और परिचित होने का यत्न भी नहीं करते। मेरा दिल डूब गया जब कि एक वकील साहब ने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सलाह लेते हुए मुझे बतलाया—‘कुछ दिनों से मुझे कब्ज रहती है, इसलिए मैंने परसों से रोटी खाना छोड़ दिया है केवल हल्का भोजन दही चावल खाता हूँ, किन्तु लाभ के स्थान में कब्ज और बढ़ गई है।’ तो साहब ! दही का बिज्र, चावल का बिज्र। यह तो वैद्य, डाक्टर दस्तों के रोगी को कब्ज होने के लिए देते हैं ! वकील साहब इससे कब्ज दूर करना चाहते हैं। एक विद्यार्थी ने मुझे बताया—मुझे चार दिन से टट्टी के साथ खून आता है। परहेज तो मैंने इतना किया हुआ है कि आजकल की गर्मियों में भी नहीं नहाता, बारबार प्यास लगती है, परन्तु मैं पानी यथा सम्भव नहीं पीता और जब पीता हूँ तो गरम करके।” एक बार एक सेठ साहब ने मुझे बताया कि रोटी उनको भली भांति हजम नहीं होती, उनकी सलाह है कि एक पाव रबड़ी सांभ्र सवेरे खा लिया करें, रोटी त्याग दें। ऐसे बीमियों उदाहरण है कि लोग उलटे काम कर रहे हैं और जान बूझ कर बीमारी मोल ले रहे हैं। वे नहीं जानते कि कौन सा भोजन उनके अनुकूल है और कौन-सा प्रतिकूल, जैसा जी में आया और जिस वस्तु की ऋतु हुई, खा ली। गोभी के दिन आये तो सांभ्र सवेरे गोभी, गर्मी के दिन आये तो दिन में दस-दस गिलास बर्फ-शर्बत पी गये। चाहे बादी सर्दी नस-नस में घुसी हो और दर्द के मारे कमर सीधी न होती हो।

चूणों और चटपटी चीजों का उपयोग बढ़ गया है। बाबू लोग दस-दस आने के गोलगप्पे, इमली की चाट, भल्ले पकौड़ियां एक जगह बैठकर खा जाते हैं। लोगो ! होश करो, क्यों अपने पैरों पर

कुल्हाड़ी मारते हो ? ऐसी चीजें हाजमा को खराब करती हैं, रक्त को बिगाड़ती हैं, जीवन के मूल सार रज वीर्य को दुर्बल करती हैं और सन्तान उत्पन्न करने योग्य नहीं रहने देतीं । छोटे लड्डके-लड्डकिया जो खटाई खाते हैं, उनमें युवावस्था से पहले ही काम वासना की उमर आने लगती है और जिनकी आँखें खुली हैं वे ये सब स्पष्ट रीति से देख रहे हैं । अधिक क्या लिख । ऐसे दृश्य को देखते हुए मैं इस परिणाम पर पहुँचा कि हमारी निर्मलता, हमारे रोग, हमारा बुढ़ापा बहुत सीमा तक खाने-पीने की खराबी के कारण है ।

अंग्रेजी में कहावत है—'Health is made or marred in the kitchen' स्वास्थ्य रसोई घर में ही बनता या बिगड़ता है । यह अनेक प्रकार से होता है । प्रतिकूल भोजन करना, गरिष्ठ और भारी भोजन करना, खाने के ऊपर खाना, आपस के विरुद्ध गुणों वाले (अनमेल) भोजन करना, अनेक प्रकार की वस्तुएँ एक ही समय खाना अनुकूल और गुणकारी वस्तुओं का अधिक मात्रा में खा जाना ये आठ प्रकार की भूलें स्वास्थ्य के सहार का कारण बनती हैं । इन भूलों से बचे रहना और साधारण हल्का भोजन करना स्वास्थ्य सुधार का कारण होता है, इसलिए भोजन की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए ।

भोजन के सम्यन्वय में कुछ आवश्यक और सरल आदेश देना भी आवश्यक समझता हूँ । यद्यपि ये कोई नई बातें नहीं, फिर भी बहुत लोग ऐसे हैं जो साधारण बातें समझ कर इनकी ओर ध्यान नहीं देते और अन्त में अजीर्ण तथा पेट जिगर आदि के विकारों में फँस जाते हैं ।

कुछ आवश्यक आदेशों का उल्लेख करने से पूर्व एक बड़े भयानक विकार की ओर इस समय मैं आपका ध्यान आकर्षित करना आवश्यक समझता हूँ । हमारे भोजन का सबसे आवश्यक अंग गेहूँ, चावल, दाल, दूध और शाक भाजियाँ हैं । इस सभ्यता के युग में पाचों में खराबी आ गई है, और इन खराबियों के कारण

हमारा स्वास्थ्य दिनों दिन गिरता जाता है। गेहूँ का सबसे पौष्टिक अंश गेहूँ के दाने की ऊपरी पर्त में होता है। आटा पीसने के बड़े २ कारखाने जिनमें आटा, मैदा, सूजी और चोकर की हजारों बोरियां नित्य तैयार होती हैं, उनमें पीसने की ऐसी मशीनें हैं जिनमें गेहूँ के प्रत्येक दाने का ऊपर का भाग उतर जाता है और उसका चोकर बन जाता है। वही ऊपर की पर्त तो मुख्य वस्तु है, नीचे का सफेद भाग तो भूसे से कुछ ही अधिक गुण करता है। हम जिस बात पर मरते हैं कि आटा सफेद हो, सफेद हो, उसका यह परिणाम है। अतः आटा चक्को या खरास (घराट) का उत्तम है। इससे कम आटे की छोटी मशीनों का। चावल का भी पौष्टिक अंश ऊपर के पर्त में होता है। मशीनों में छिले हुए चावल बहुत सुन्दर दिखलाई देते हैं, किन्तु इनकी आत्मा सर चुकी होती है। हाथ-कुटे धानों से जो चावल निकलता है, वही खाना चाहिए। देहातों में पहले ऐसे ही चावल खाये जाते थे, किन्तु वहां भी अब मशीनों ने चढ़ाई कर दी है। दालों के भी ऊपरी पर्तों और छिलकों में पौष्टिकता है। बुरा हो जिह्वा के स्वाद का, धुली दालों का प्रयोग बहुत बढ़ गया है। बुद्धि रखते हो तो इनसे बचो। दूध को एक उबाल देना स्वास्थ्य के लिए बहुत गुणकारी है। अधिक उबला हुआ और बाजारों में सवेरे से शाम तक का कढ़ाई में औटता हुआ गाढ़ा हुआ दूध लाभ की अपेक्षा हानि अधिक पहुँचाता है। तरकारियां उबली हुई अथवा बहुत थोड़ा घी डालकर पकाई हुई सर्वोत्तम हैं। अधिक घी स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। यह कहां की बुद्धिमानि है कि सट्टिजियों में बहुत घी डाल कर घर से दाम खरचो और स्वास्थ्य बढ़ने के स्थान में घटने लगे। अब नीचे हम भोजन के सम्बन्ध में कुछ आवश्यक आदेश देते हैं—

✓ (१) सदा नियत समय पर ही भोजन करे।

(२) खूब चबा चबाकर खाएं, दांतों का काम आंतों पर न डालें।



वेचारे मेदे और आतों मे दात तो होते नहीं ।

(३) थोड़ी भूख बाकी रहे, तभी खाने से हाथ रींच लें । चार कर कम खाने वाला कभी सफ्ट मे नहीं पडता । चार और अधिक खाने वाला ही सदा सफ्ट में पडता है ।

(४) जब तक भोजन भली भाँति पच न जाये, किसी प्रकार का कठिन शारीरिक परिश्रम अथवा व्यायाम न करें ।

(५) रोटी ग्राफर कम से कम आधे घण्टे पीछे पढाई, लिखाई करनी चाहिये, अन्यथा पाचक-प्रणाली और मस्तिष्क दोनों पर बुरा प्रभाव पडता है ।

(६) भोजन करने के उपरान्त आधा घण्टा वाई करचट लेट कर विश्राम करना चाहिए, रात को गाना ग्य कर मील भर घूमना चाहिये ।

(७) भोजन करके शीघ्र न सो जाना चाहिए । कम से कम एक घण्टे बाद सोए ।

(८) दुर्बल और रोग-ग्रस्त मनुष्य को भूख लगी हो तो खाना खाने मे देर न करनी चाहिए, अन्यथा और भी अधिक दुर्बलता हो जायगी, शिर मे पीडा होगी, पाचन-शक्ति ठीक न रहेगी । जिस प्रकार ई धन के बिना थोड़ी आग बुझ जाती है उसी प्रकार भोजन के बिना दुर्बल और रोगी जठराग्नि बुझ जाती है । “केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य” मे सत्र कुछ विस्तार से लिखा है ।

(९) मोटे पेट वाले यदि भूख रोकें और उपवास करे तो बिना किसी औपधि के पतले हो सकते हैं, किन्तु व्यायाम आवश्यक है ।

✓ (१०) खाने से पहले अदरक या सोंठ और नमक चाट लें तो पाचन-शक्ति बढ़ती है ।

(११) खाने के पीछे यदि कुछ फल मिल जायें तो अच्छा है, किंतु फल को हम इतना अधिक महत्व नहीं देते । पालक और बेर सेब की अपेक्षा अधिक स्वास्थ्य कारक हैं । धनियों के लिए सेब, अमूर और

निधेनों के लिए गन्ना गंडेरी खरबूजा आदि लाभ और स्वाद प्रस्तुत करते हैं ।

(१२) बारीक मैदे की बनी वस्तुएँ, मावे. (खोए) की मिठाइयाँ और घी में तले पकवान, रोगान-जोश, तेल के पकोड़े, उड़द की दाल, मांस की बोटी आदि भारी भोजन हैं और बहुत देर में पचते हैं । इनसे बचना चाहिए ।

(१३) चाय और बर्फ स्वास्थ्य के शत्रु हैं । बहुत सर्दी के समय वादी बलगम स्वभाव वाले औपधि के रूप में यदा-कदा चाय पी सकते हैं । बहुत थकावट में भी ऐसे व्यक्ति चाय से लाभ उठा सकते हैं । किन्तु इसका नित्य सेवन मेदे और रक्त की रोगनाशक शक्ति को बहुत कुछ नष्ट कर देता है । मुझे चाय के विरुद्ध कोई कट्टरता नहीं है, कफ प्रकृति के कारण मैं स्वयं यदा-कदा चाय पीता हूँ, किन्तु पहाड़ पर या सर्दी के महीने में या औपधि रूप में । पित्त या वात पित्त प्रकृति में चाय अत्यन्त हानिकर है ।

बरफ से दांत, मसूढ़े, गला, मेदा और शरीर के तापमान पर बड़ा प्रभाव पड़ता है । बरफ का लाभ कुछ मिनटों के लिए ही जान पड़ता है, परन्तु शीघ्र ही उसका उलटा प्रभाव होने लगता है, अर्थात् शीघ्र फिर बड़े जोर की प्यास लगती है । 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' में इनके सम्बन्ध में विस्तार से लिखा गया है ।

(१४) तम्बाकू और शराब मनुष्य के मन और मस्तिष्क में एक प्रकार का विष उत्पन्न कर देते हैं । इनसे बचो । तम्बाकू शराब की अपेक्षा कहीं अधिक हानिकर है, किन्तु इसका प्रभाव धीरे २ होता है, इसीलिए लोग इससे कम डरते हैं । परन्तु किसी कठिन समय में तम्बाकू ऐसा धोखा देता है कि स्वास्थ्य का सत्यानाश हो जाता है । इसलिए इससे बचना अत्यन्त आवश्यक है ।

### हम क्या खायें ?

उपरोक्त आदेशों के अध्ययन के पश्चात् पाठकों की ओर से यह प्रश्न किया जाना आवश्यक है कि हम क्या खाएँ ? “केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति”\* में इस प्रश्न का उत्तर भली भाँति दिया गया है। किन्तु कुछ सकेत इस पुस्तक के पाठकों के लिए यदा लिखना आवश्यक जान पड़ता है—ताकि विचारशील लोग अपने कल्याण का मार्ग निर्धारित कर सकें।

✓ मनुष्य का सबसे प्रथम और प्राकृतिक भोजन दूध है। हमारे शरीर के पालन-पोषण के लिये जो कुछ आवश्यक है, सब दूध में मौजूद है। उसके बाद चावल, मोटे गेहूँ के चक्की के मोटे आटे की रोटी, चना, मक्की या गेहूँ का दलिया, दही, छात्र, याडा सा घी, मसूर, मूली, गाजर, पत्तों वाले शाक-भाजिया, दाल, गुड, फल, शहद, अन्न और नमक। फिर तीन चार सूखे मेवे—किण्विश, अजीर, वादाम, आपला इससे बढ़ कर कुछ नहीं। (मास, मछली, अंडा, खाड, मिठाई, बरफ, चाय, शराब, तम्बाकू, अचार, मुरब्बे, मिर्चे, मिश्री, ममाले कुछ नहीं)। उपरोक्त शाक भाजिया भा मिलकुल सादे ढंग से पकी हुई हों, इनके रागन जोश (अधिक घी में पकी हुई चटपटी तरकारिया) नहीं। यह तो है प्राकृतिक जीवन के लिये प्राकृतिक भोजन की बात। किन्तु मनुष्य के जीभ के चटोरपने ने मस्तिष्क को मजबूर किया कि इन वस्तुओं को अधिक स्वादिष्ट बनाओ। तब अनेक प्रकार के रोगन-जोश, फोफते, कपान, पुलाव, हलुवे, मिठाइयाँ, अचार, मुरब्बे, विस्फुट, केक, पेस्टरी और अन्यान्य रसीले पकवानों का अविष्कार हुआ। मनुष्य के अभिमान और उमड ने कहा “मैं अमीर हूँ, मैं अफसर हूँ, लोग भी

\* उर्दू में नाम हृदायतनामा गिज्ञा है।

एक दाल-भाजी खाएं और मैं भी एक ही ! मेरे थाल में एक दर्जन सलोने सीठे, खट्टे, चटपटे खाने होने चाहियें, और सब में छमाछम घी ।” इनके कलकों ने कहा “हम बड़े आदमी नहीं परन्तु बड़े आदमियों की पूंछ तो हैं । दो सब्जियां, एक दाल, एक रायता, पापड़, अचार और मीठी चटनी मिलाकर आधा दर्जन तो हम भी बना ही लेंगे । ऊपर कभी मिठाई, कभी फल ।” इस प्रकार पेट में एक अजीब गड़बड़ चौथ इकट्ठा होने लगी, जिसे पचाने के लिये सोंठ, नौसादर, चारअर्क, चूर्ण, नमक सुलेमानी और अन्त में सोडाबाईकार्व, लैमोनेड सोडा, गन्धक, तेजाब, फ्रूट-साल्ट का एक के पीछे एक का अविष्कार हुआ । तिस पर भी मनुष्य का स्वास्थ्य गिरता ही गया । गिरता हुआ शरीर सर्दी गर्मी सहने योग्य न रहा । यदि कुछ इस योग्य था भी तो दिल बड़ा नाजुक और आरामतलब हो गया । गर्मी आई तो हाय मैं मरा, सर्दी आयी तो हाय मैं मरा । गर्मी का सामना करने को बरफ और सर्दी का सामना करने को चाय का अविष्कार हुआ । इन अभागों का लाभ तो हुआ अस्थायी किन्तु हानियां हुई चिरस्थायी । कहां तक चर्चा की जाय ! सारांश यह है कि इस प्रकरण के आरम्भ में जिन भोजनों का नाम गिनाया है और जिनके नीचे लकीरें हैं ठीक भोजन उतना ही है । अन्य सब ता चटोरपन है, पैसे की हानि है स्वास्थ्य का सत्यनाश है । नये युग ने केवल एक अच्छी चीज की वृद्धि की है और वह है कच्चा टमाटर । उसे भी अच्छे भोजन में सम्मिलित कर लिया जाए । एक बात और शारीरिक परिश्रम करने वाले लोग दालें चावल और अन्न अधिक खायें । मानसिक कार्य करने वाले दूध, चावल, मक्खन, बादाम अधिक सेवन करें । मांस न खाएं । दुर्बल पाचन शक्ति वाले मांस की बोटी, दालें आर घी सेवन न करें ।

इन थोड़े से पृष्ठों में भोजन के प्रश्न पर किंचित प्रकाश डालने का प्रयत्न किया गया है, किन्तु ‘केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

(हिदायतनामा गिजा)' के तो ३२० पृष्ठ इसी विषय की भेंट किये गये हैं। विस्तार उस पुस्तक में पढ़ें। भोजन का प्रश्न विशेष ध्यान देने योग्य है, क्योंकि हमारा स्वास्थ्य अधिनाश इसी पर निर्भर है।

### निद्रा और स्वास्थ्य

निद्रा भी स्वास्थ्य के सहायकों में से एक है। दिन भर के परिश्रम के पश्चात् शरीर को आराम की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति दिन को अपने कार्य परिश्रम पूर्ण करते रहते हैं, उनको रात में नींद अच्छी आती है।

सोने का भी ढंग होता है। चित्त (पीठ के बल) अथवा औंधा (छाती के बल) न सोना चाहिये। बाईं कर्ण सर्वोत्तम है। चित्त या औंधा सोने से स्वप्न अधिक आते हैं, पाचन और मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है। गुराँटे आते हैं, स्वप्नदोष का भय बना रहता है। बाईं करघट सोने से स्वास्थ्य लाभ होता है। जो लोग मूर्खोदय से पहले नहीं उठते उनका कफ (बलगम, नजला) बिगड़ जाता है, मस्तिष्क भारी रहता है, और सौभाग्य सदा के लिये उनका साथ छोड़ देता है। निद्रा की मात्रा एक स्वस्थ शरीर के लिए सात घण्टे पर्याप्त है, बड़ी हद आठ घण्टे। बच्चे अधिक समय तक सोयें। पाच वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को अपनी इच्छा से सोने दें। भोजन करने के पश्चात् तुरन्त सो जाने से अनपच और स्वप्नदोष का भय रहता है। चन्द्रमा के प्रकाश में सोना मस्तिष्क को शक्ति और सौम्यता प्रदान करता है। जून जुलाई और अगस्त के अतिरिक्त युवा स्त्री पुरुषों को दिन में न सोना चाहिए। जो आदत से लाचार हों वे धीरे-धीरे सुधार करें। रात की नींदरी वाले आवश्यकतानुसार निद्रा का प्रबन्ध करें। धूप में सोना शारीरिक उष्णता को विकृत करता है।

कमरे के भीतर और बाहर सोने के सम्बन्ध में एक बहुत अच्छी कहावत है—

# केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य

## RIGHT DIET RIGHT HEALTH

किसी ने सच कहा है कि मनुष्य के स्वास्थ्य का बनना या विगड़ना प्रायः उसके अच्छे या बुरे भोजन पर निर्भर है। जवानों के लिये एक प्रकार का भोजन चाहिये, बूढ़ों के लिये दूसरे प्रकार का। परन्तु आप हैं कि बिना सोचे समझे सब कुछ खाये पिये जाते हैं। इस प्रकार बहुतों के स्वास्थ्य में कुछ न कुछ खराबी रहती ही है। निश्चय जानिए कि भोजन के विषय में 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य' आप की बहुत सहायता करेगी। इस पुस्तक में लिखा है कि कौन सब्जी, फल, मेवे, अनाज, दाल, मसाले कब लाभ और कब हानि करते हैं। कौन सी खुराक ठण्डी, कौन सी गरम, कौन दिमाग को ताकत देने वाली, कौन पाचन शक्ति बढ़ाने वाली है, कौन रज वीर्य की बीमारियों को दूर करने वाली है। कौन सी बीमारियों में कौन खुराक लाभदायक है और कौन हानिकारक इत्यादि। किसी भोजन की बड़ाई इस बात में नहीं कि उस पर बड़ा पैसा खर्च हुआ, बल्कि उसकी बड़ाई इस बात में है कि उससे शरीर को बड़ा लाभ हुआ। सो इस पुस्तक में सब बातें खोल कर लिखी हैं। ३२४ पृष्ठ, बारह व्याख्यात्मक चित्र। मूल्य केवल १।) ही है, और आप मानेंगे कि आपके स्वास्थ्य का मूल्य निश्चय ही १।) से अधिक है। पुस्तक प्रत्येक घर में रखने योग्य है।

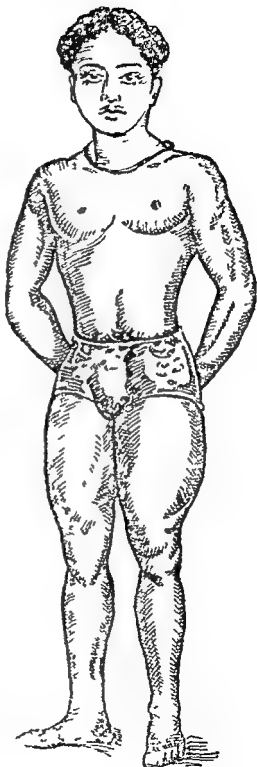
DIET CURES MORE THAN A DOCTOR

## अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण

अच्छे दात, अच्छी दृष्टि,  
अच्छी भूख, अच्छी नींद, ठीक मूत्र,  
सीधी कमर, अपनी आयु के  
अनुसार दूर तक काफी बोन उठा  
ले जाने की शक्ति, बिना थक  
काफी पढ़-लिख सकने की शक्ति,  
सुस्त वदन, उचित वजन, काम  
करने की जी चाहना, हसने खेलने  
की जी चाहना, दिल दिमाग फेफड़े  
जिगर और मस्तिष्क आदि अंगों  
का ठीक ठीक कार्य करना, गर्मी  
सह सह सकना, घुसारा खासी  
जुकाम कंज और सिर दर्द आदि  
मायारण तथा अमायारण रोगों  
में प्रसित न होना । ऐसा अच्छा  
और स्थायी स्वास्थ्य प्राप्त करने  
के लिए

### स्वास्थ्य शिक्षा

में दी गई विस्तृत और सरल  
शिक्षाओं पर आचरण करना, और  
पैथ डॉक्टर की सुहताजी से बचना  
प्रत्येक का कर्तव्य है ।



पंखा लेकर अन्दर जाओ,  
लिये रजाई बाहर आओ ।

अर्थात् सितम्बर के अन्त अथवा अक्टूबर के आरम्भ में ज्योंही पिछली रात सर्दी पड़ने लगे अन्दर सोना आरम्भ कर दें चाहे रात के आरम्भ में कुछ गर्मी भी मालूम हो । इसका कारण यह है कि वर्षाऋतु के पश्चात् गर्मियों और तालाबों में भरा हुआ पानी दिन को तपने लगता है तथा सड़ कर मच्छरों का अश्रय-स्थान और मलेरिये का कारण बनता है । रात को ओस पड़ती है, इसलिए ऐसी ऋतु में बाहर सोना रोगों का कारण बनता है । अन्दर का वृष्ट दस पन्द्रह दिन तक ही एक दो घण्टे नित्य सहन करना पड़ेगा, किन्तु परिणाम स्वरूप जब अन्य लोग ज्वरग्रस्त होते हैं, आपका स्वास्थ्य अच्छा रहा करेगा । मार्च के अन्त में अथवा अप्रैल के आरम्भ में, यद्यपि रात के पिछले पहर रजाई लेनी पड़ती है, किन्तु इन दिनों बाहर निकल आना स्वास्थ्य और शक्ति बढ़ाने का कारण होता है ।

✓ गर्मी में मसहरी (मच्छर दानी) लगा कर सोना मच्छर और ओस से सुरक्षित रखता है । जो इतना खर्च न कर सकें वह कम से कम वर्षा के बाद वाली कुछ रातें, जबकि बाहर सोते हों तो चारपाई पर कोई चादर ही तान दें ताकि ओस से तो बचाव रहे । मच्छरों से बचने के लिए निम्नलिखित तेल बना लें सस्ता और गुणकारी सिद्ध होगा । यूक्लिप्टस आइल ( Euclyptus oil ) एक भाग, ह्वाइट आइल ( White oil ) अथवा मिट्टी का तेल चार भाग मिलाकर रख लें । रात को शरीर के नंगे भागों पर लगा कर सो जायें । इसकी गन्ध तीन चार घंटे तक मच्छरों को निकट नहीं आने देगी । यदि एक भाग सिट्रोनीला आइल (Centronila oil) मिलायें तो कुछ मंहगा तो हो जायगा किन्तु अधिक अच्छा बन जायगा । शरीर पर घी लगाकर सोना भी गुणकारी होता है । तुलसी, न्याजबो (रीहां या यूक्लिप्टस)



के पत्ते विस्तर पर रखना भी निश्चित लाभदायक है । गटमल और पिस्सु पहाड़ों पर उप्त कष्ट देते हैं । फ्लिट ( Flit ) नामक तेल और उसके साथ पिचकारी वाजार में मिलती है । इस पिचकारी द्वारा तेल की बारीक बौझार विस्तर पर कर देने से सुरक्षा रहती है । यह तेल फुट्ट महंगे पड़ते हैं । ऊपर लिखा तेल बना कर इन पिचकारियों में डाला जा सकता है । चारपाईया पहाड़ों पर व्याशक्ति नमीन होनी चाहिए, बहुत खुली खुनी हुई हों, सप्ताह में एक बार उनकी चूलों में उपरोक्त तेल पोत दें ।

कई प्रातों में सन स्त्री पुरुष सारी रात झुट्टे एक विस्तर पर सोते हैं । यह निद्रा और स्वास्थ्य के सर्वथा प्रतिकूल है । यह एक प्रकार की मिलास प्रियता है जो मनुष्य को बुढ़ापे से पहले बुढ़ा बना देती है ।

हम पूरी निद्रा के बिना युवावस्था और स्वास्थ्य को स्थिर नहीं रख सकते । दिन में हम जो कुछ शारीरिक मानसिक परिश्रम करते हैं, उससे हमारे शरीर व मस्तिष्क के पुराने कण (Cells) टूट जाते हैं । निद्रा और विश्राम के समय उनकी मरम्मत होती है और मरम्मत भी इतनी अच्छी कि शरीर नया हो जाता है । यह जो कहा जाता है कि व्यायाम से स्वास्थ्य सुधरता है, इसका आशय यह है कि व्यायाम पुराने कण (Old cells) को शरीर से निकालने का एक साधन है । तत्पश्चात् निद्रा और विश्राम के समय उनके स्थान पर नये कण बनकर हमारे शरीर की स्फूर्ति बढ़ाते हैं । यदि व्यायाम पर जोर दिया जाय और आराम व नींद का प्रयत्न न किया जाय तो शरीर शीघ्र टूट फूट जाये । अतः नींद और आराम की बड़ी आवश्यकता है कि कोई इस उल्लेख से यह सीखे कि नींद और आराम ही एक मात्र सहारा है और केवल इन्हीं दो के पीछे पड़ जाय, रात भर सोये, दिन भर आराम करे, तो यह और भी बुरा है । एक लड़की को मालूम हुआ कि जो चार आने का

रूमाल अमुक दुकानदार से ले तो उसे एक सुन्दर हार वह मुफ्त देता है। उसने दुकानदार से जाकर कहा—“चार आने तो मैं दे नहीं सकती मुझे रूमाल मत दो। परन्तु हार तो तुम मुफ्त देते हो, वह मुझे दे दो।” वह समझ न सकी कि हार तो रूमाल का मोल देने वालों के लिए उपहार है, इनाम है। इसी प्रकार व्यायाम दो, विश्राम लो और उपहार में स्वास्थ्य लाभ करो।

प्राचीन काल के वैद्यों और आधुनिक काल के डाक्टरों की सम्मति है कि एक रात की नींद चूक जाने से सेहत को जो हानि पहुँचती है वह दस दिन भूखा रहने की अपेक्षा अधिक दुर्बलता का कारण बनती है। वरन् उपवास (भूखा रहना) तो अनेक अवस्थाओं में स्वास्थ्य का साधन होता है। अब प्रश्न यह होगा कि किन को अधिक नींद चाहिये और किनको कम ? जो अधिक शारीरिक श्रम करें या जो अधिक सोच विचार और लिखा पढ़ी का कार्य करें या शोक संताप से घिरे हों, वे अधिक निद्रा के अधिकारी हैं। जिनको कुछ काम नहीं, जिनका जीवन—

सुबह होती है शाम होती है।

उम्र यों ही तमाम\* होती है ॥ \*समाप्त

के अनुसार बिना किसी काम धन्धे के बीत रहा है, उनको न तो स्वास्थ्य युक्त नींद आती है और न वे उसके अधिकारी ही हैं। उन्हें नींद कम आये तो बिल्कुल चिन्ता न करनी चाहिए, यही तो उनका स्वास्थ्य है। नींद तो बनाई ही प्रकृति ने शरीर और मस्तिष्क की थकान के घाटे को पूरा करने के लिए है। एक डाक्टर ने लिखा है कि यदि किसी को पागल बनाना हो तो ८-१० दिन-रात उसे सोने न दो, वह अवश्य पागल हो जायेगा।

बहुत से लोग किसी दिन अधिक काम करते हैं, किसी दिन थोड़ा, परन्तु नींद के विषय में उनका विचार है कि प्रति रात्रि एक बराबर ही

आनी चाहिए, यह बात मिथ्या है। यदि किसी दिन काम थोड़ा किया है, तो तीन चार घंटे आराम खुल जाने पर, यदि तबियत बहुत साफ मालूम हो तो चिन्ता न करनी चाहिये और न दुबारा सो जाने का यत्न करना चाहिये। अन्यथा शरीर में कार्बन-डाइऑक्साइड नामक विष उत्पन्न होने लगता है। परिणाम यह होता है कि जब मनुष्य वह फालतू और अनावश्यक नींद लेकर उठता है तो उसका शरीर भारी व आलस्यपूर्ण प्रतीत होता है। ऐसी अवस्था स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

बूढ़ों को अपनी नींद के नियम में बड़ी चिन्ता रहती है। कई बूढ़ों को नींद कम आती है, वस इसी बात पर वे कुढ़ते रहते हैं और बगड़िया खाते रहते हैं। यदि थोड़ी नींद के पश्चात् वे अपनी तबियत साफ पाते हैं, तो थोड़ी आराम में दोप ही म्या है ? उन्हें जरूरत ही उनकी नींद की थी। उन्होंने ने कौनसा काम किया है, जिसकी वजह से दूर करने को नींद बहुत आती। हा ! जो बूढ़े दिन-रात चिन्तित रहते हैं और कई बनावटी या सचमुच की उलझनों को सुलझाने की सिर पीड़ा करते रहते हैं, यदि उनको रात को अच्छी नींद न आई तो वे मर मिटेंगे। उनकी आयु का वफावा है कि वे अमन चैन से दिन गुजारें। जो बूढ़े अपने घर वालों, नौकरों या पड़ोसियों की हर छोटी मोटी बात पहाड़ बना लेते हैं और पहाड़ ही सिर पर उठाये रहते हैं, वे मानो आत्म-हत्या करते हैं उन्हें धैर्य और सन्तोष सीखना चाहिए।

नवयुवकों के लिए भी यह उपदेश कम आवश्यक नहीं। अधिक थकान, चिन्ता, क्रोध और शोक हमारे स्वास्थ्य के शत्रु हैं। 'उचित भोजन उचित परिश्रम, उचित चिन्तन, उचित विश्राम और उचित निद्रा' यह जीवन का सिद्धान्त है। इस सिद्धान्त का पालन करते हुए, धीरे, धीरे नींद के सम्बन्ध में आपको सन्तोष हो जायगा। जब तक निद्रा आपकी इच्छानुसार नहीं आती तब तक मस्तिष्क को इसकी चिन्ता से आजाद रखें। बार बार नींद की बातें लोगों से न करें, नींद के ध्यान

को सुला ही दे । यथार्थ में नींद का कम आना इतना हानिकर नहीं, जितना नींद कम आने की चिन्ता ।

नींद का कम आना बहुधा, गर्मी, खुश्की, अनपच, दिल की बेचैनी अथवा मानसिक विकार के कारण होता है । रुग्णावस्था में भी नींद कम आती है ।

नींद की अधिकता कफ और सुस्ती का चिन्ह है । बहुत से बच्चे रोते रोते सो जाते हैं । बहुत साहसी तथा पक्के दिल वाले व्यक्ति चिन्ता और शोक सम्वाद सुन कर सो जाते हैं । दुर्बल व्यक्ति को इसलिए नींद अधिक आती है कि उसके अंग थोड़ा सा काम करने से ही अधिक थक जाते हैं और उन्हें शीघ्र विश्राम की आवश्यकता होती है ।

बहुधा लोगों को भोजन करने के पश्चात् सोने की इच्छा होती है । मोटे और कफ प्रकृति के मनुष्यों को प्रायः हर समय नींद आई रहती है । वे ६ माशे से ६ माशे तक चिरायता मोटा-मोटा कूट कर २ छटांक भर पानी में उबाल कर सांभ सड़ेरे गरम २ सेवन करें । लाभ होगा । नींद कम आती हो तो सरसों का तेल, रोगन बादाम या रोगन खसखस, तीनों में से जो अधिक अनुकूल सिद्ध हो शिर पर मालिश करें, और तर चीजें खायें । सारे शरीर पर मालिश करना और गुनगुने पानी से अच्छी तरह हाथ पैर धोना नींद लाता है । गरम पानी में नमक डाल कर उसमें पैर रख कर बैठना लाभदायक है । बहुत से अनिद्रा से पीड़ित रोगियों ने अपने अनुभव वर्णन किये हैं । बहुतों को सोते समय चित्त को प्रसन्न करने वाली बात सुन कर, बहुतों को कष्टों का स्मरण करके, बहुतों को पढ़ते-पढ़ते, बहुतों को भोजन करने के पश्चात् शीघ्र ही सो जाने से, बहुतों को खाने से दो तीन घण्टे पीछे, बहुतों को मालिश करा कर, बहुतों को आंखें बन्द करके और मस्तिष्क के आगे काला पर्दा देखकर और बहुतों को हाथ मरोड़कर सोने से

दिन भर कुपथ्य क्रिया और रात को पाचक रेचक (कब्ज कुशा) औषधि खा ली। जीवन के भोग विलास और स्वाद भी न छोड़े, और सवेरे मल सशोधन भी हो गया।

परन्तु याद रखो, प्रकृति इन सब कुपथ्यों का गिन गिन कर घटला लेती है, इसमें कोई सन्देह नहीं।

लटपट तग धरती रही, अटपट बोले वैन।

जब पिय सों लटपट भई, टपटप टपस्त नैन ॥

लारो बहुमूल्य जीवन इसी अनपच के हाथों नष्ट हो गये। मत भूलिये कि हर दस रोगों में से आठ का कारण कब्ज है, इसलिए पानन क्रिया ठीक करने का प्रत्येक सम्भव उपाय काम में लायें। देहती के एक मुस्लिम रईम बहुत वर्ष के कब्ज और पाचनदोष की चिकित्सा कराने के लिए विशेष रूप से मेरे पास लाहौर पधारे। कहने लगे "मास मज्जली, चायल का पुलाओ, उडद, भिण्डी, केला, धी, मकरन, बर्फी और सिमेट यही मेरे जीवन का आधार हैं। इनका परहेज मत कराइये और जो कुछ कहें कहूंगा, जो खाने को कहेंगे खाऊंगा, बहुमूल्य से बहुमूल्य औषधि मोल लेने को तैयार हूँ।" मैंने कहा—"आपके अनपच के यही दस कारण हैं, इनको छोड़ दें सोंफ-सवेरे तेजी से चलते हुए दो तीन मील की सैर किया करें। साग सब्जी, गाजर, मूली घिया, दूध, दलिया, नाशपाती, पपीता, खरबूजा, अमूर खाए,।" दस वर्जित चीजों को छोड़ना न माने। मैंने कहा "अक्छा यह वस्तुएं धीरे धीरे कम कर दें।" एक अनोखे ढंग से तीन बार बोले "यही तो असम्भव है! यही तो असम्भव है!! यही तो असम्भव है!!!" मैंने कहा "आपसे जीभ का चस्का नहीं छूटता, मुझे अपने कर्तव्य और सुयश प्राप्ति का बन्धन नहीं छोड़ता। बंद परहेजी से आपका रोग दूर न होगा, मुझे नेकनामी न मिलेगी। मुझे आपके धन की आवश्यकता नहीं।" एक वर्ष पश्चात् मृत्यु ने सब चस्के छुड़ा दिये।

यह कब्ज हो किस प्रकार जाती है ? अब इस प्रश्न का उत्तर देना चाहिये, इसके पश्चात् इससे बचाव और इसको नष्ट करने के उपायों पर प्रकाश डालना चाहिये । आंतों में सदा एक विशेष प्रकार की गति होती रहती है, जो ऊपर से नीचे को चलती है । जब आंतों में भोजन पहुँचता है तो उसमें गले की गिलटियों के तथा मेदा, जिगर आदि के पाचक रस मिले हुए होते हैं । तब आंतों से भी हल्का २ पाचक रस उसमें मिलता जाता है । आंतों की गति के कारण यह भोजन साथ-साथ पचता जाता है, और साथ २ नीचे को उतरता जाता है । शक्तिवर्धक भाग आंतों की दीवारों से रिस २ कर जिगर के रक्त बनाने वाले स्थान पर पहुँचता जाता है, और रद्दी और निकृष्ट भाग बड़ी आंत के अन्तिम भाग, गुदा की ओर (बाहिर निकलने के लिए) पहुँचकर जमा होता जाता है । इन आंतों की गति में जब विकार आ जाता है, तब कब्ज होने लगता है, शरीर मल और विष से ठीक मुक्त नहीं होता ।

यह दोष क्यों हो जाता है ? आंतों की दीवारों में स्नायुओं के एक प्रकार के मानवीय विजली के तार (Nerves) लगे होते हैं । इनके साथ रक्त की पतली २ रंगें होती हैं । ये आंतों को वह शक्ति प्रदान करते हैं, जो उन्हें इस आवश्यक कार्य को पूर्ण करने के योग्य बनाती है । परन्तु बार २ गरिष्ठ और भारी भोजन करने से अनेक प्रकार के भोजन एक साथ करने से तथा पेट का तंदूर ठूँस ठूँस कर नाक तक भरने से, आंतों के कार्य में दोष आ जाता है । आंतों में जाने वाले रक्त प्रवाह में तथा स्नायुओं के कार्य संचालन में दोष उत्पन्न हो जाता है । अग्नि मन्द होकर कब्ज रहने लगता है, तब कब्ज नाशक औषधियों से काम लिया जाता है । किन्तु इनका वही प्रभाव होता है जो एक थके माँदे घोड़े पर कोड़े की मार का होता है । पीड़ा के कारण वह दौड़ता है, किन्तु साहस और शक्ति तो समाप्त हो चुकी । कहां तक दौड़ सकता है ?

इस कठिन समय में प्रकृति की सहायता काम देती है। विकार-युक्त अंग को विश्राम देना प्रकृति की एक अद्वितीय चिकित्सा है। इन आतों ने अनेक प्रकार के गरिष्ठ भोजनों, पाचक चूर्णों, गोलियों और साल्ट आदि की मार खाई हुई है। वे यकी मारी वेडोश और वेडम हो रही हैं। इनको आराम द। एक जुलाब आतों में रुके हुए मल को शुद्ध करने के लिये देकर, फिर उपवास करके आतों को कुछ छुट्टी दें। फिर दो सप्ताह थोड़ा २ मरके चार-पाच बार दिन में दूध या फलों का रस पियें। यदि नमकीन के लिए जी चाहे तो कोई हरा माग, भाजी, टमाटर लें। अमूर, नाय, सतरा या आम बहुत थोड़ी मात्रा में लें। परंतु चालीस दिन तक गेहूं, चावल, दाल, आलू, कचालू, मावा (खोया), मिठाई, मास आदि कुछ भी न लें। एक दिन छोड़कर आधे सेर शीतल जल का एनीमा सबेरे के समय करके शीघ्र ही शीघ्र चले जाया करें। नित्य लम्बी सैर करें। कठिन से कठिन अजीर्ण (इब्ज) दूर होकर आतों को नये सिरे से ज्ञानी प्राप्त होगी। कुछ दिन पीछे एनीमा की आवश्यकता भी न रहेगी। यह कोई कठिन चिकित्सा हमने नहीं चतलाई। थोड़ा सा कष्ट है किन्तु मन को मना लेने पर सारी कठिनाइया सरल हो जाया करती हैं। थोड़े विकार, ऊपर लिखे से आधी अत्रधि में, और अधिक विकार दुगनी तिगनी अत्रधि में दूर हो जायेंगे। उम्माह और साहम चाहिए। आखिर ये आपकी ही अपनी मोल ली हुई आपत्तिया हैं, आप ही को कुछ परिश्रम करना पड़ेगा—

तुम्हीं ने दर्द दिया है तुम्हीं दवा देना।

(१) उपवास और एनीमा (उस्ति कर्म) का भ्रष्ट न करें तो दूध, अजीर, अमूर, किशमिश, आम, नाशपाती, शहद, गुड, शक्कर, कद्दू, पालक और गाऊ-भाजियों का तथा पानी का अधिक सेवन करे। वादम रोगन एक तोला या गुलकन्द ४ तोला या हरड़ का मुरब्बा एक दाना, या छिलका ईसबगोल १ तोला रात को दूध के साथ खा लेने

से साधारण कब्ज दूर हो जाता है । जिनको अधिक कब्ज हो वे नुस्खों के वर्णन में अजीर्ण का इलाज पढ़ें ।

(२) अजीर्ण की अवस्था में घी, मक्खन, मलाई, उड़द, मसूर, आलू, कचालू, अरबी, हलुवा, मैदे की चीजें, अनार, केला, मांस की बोटी, दही, चावल, गुच्छी, ढींगरी, खुम्ब वर्जित हैं ।

जिनको पतला पाखाना आता हो वे ताजा चुआ हुआ चूना दो रत्ती, सोंठ आधा माशा रोटी के पीछे पानी के साथ ले लिया करें । पानी कम पियें । अनार, मसूर, दही, छाछ, चावल, मांस-रस गुणकारी हैं । पुराने जुलाब और संग्रहणी में केवल मांस-रस, बिलगिरी का मुरब्बा, पुराने चावल और मक्खन निकली छाछ सर्वोत्तम है । ऊपर लिखा संख्या (१) वाला भोजन वर्जित है ।

पाखाना को कभी नहीं रोकना चाहिये । ऐसा करने से सिर में पीड़ा, अफारा, पेट पीड़ा तथा अन्य अनेक बड़े भयानक दुस्साध्य रोग हो जाते हैं । नौकर, बच्चे, खेल, तमाशों के दीवाने और आलसी लोग बहुधा शौच को रोकते हैं; सावधान रहना चाहिये ।

### मूत्र और स्वास्थ्य

प्रातःकाल उठने से रात को सोने तक ४-५ बार मूत्र आ जाना स्वास्थ्य का लक्षण है । रात को मूत्र त्याग के लिये उठना मूत्राशय की दुर्बलता का सूचक है, सिवाय इसके कि कोई मूत्रल वस्तु खाई या पी गई हो । मूत्र का रंग हलका पीला और स्वच्छ होना चाहिये । अधिक पीला मूत्र जिगर की गरमी का सूचक है । गाढ़ा मूत्र अनपच को, अधिक श्वेत रंग वाला कफ को, जलन से आने वाला मूत्राशय की गर्मी और शरीर में तेजाबी मलों की अधिकता को प्रकट करता है । पीप आए तो सुजाक है । पेशाब पर चीटियां आ जाएं तो उसमें शक्कर आता समझें । इस रोग का नाम मधुमेह ( डाइबटीज Diabetes ) है । इस रोग में शारीरिक शक्कर स्वास्थ्य और शक्ति उत्पन्न न करके



मूत्र के साथ नष्ट होती रहती है और शरीर के सत्यानाश का कारण बनती है। इस रोग में बार बार मूत्र आता है और बार २ व्यास लगती हैं। कई बार अनपेक्ष के कारण मूत्र के साथ एक प्रकार का चूना ( Calcium Oxalate ) आने लगता है। वीर्य (घात) को बनाने, चलाने, सम्भालने वाले अंगों के अनियमित और अति प्रयोग से मूत्र के साथ वीर्य नाश होने लगता है। इसे घात आना 'प्रमेह विकार' अथवा 'शुक्रमेह' कहते हैं। पाचन के विकार, विषय वासना की अधिकता और अत्यधिक मानसिक श्रम तथा चिन्ता आदि कारणों के एकत्र होने से बहुधा फास्फेट ( Phosphates ) मूत्र के साथ बाहर निकलने लगते हैं। अधिक मांस मछली और घृत युक्त गरिष्ठ भोजन करने से शरीर में एक प्रकार का पिपेला तेजाव्र बनने लगता है, जो अन्त में यूरिक एसिड ( Uric Acid ) का रूप ग्रहण करता है और मूत्र के साथ निकलने लगता है। यह गठिया का भी कारण बनता है।

अनपेक्ष के कारण मूत्र में जो विकार आ जाता है वह पाचन अंगों के वर्णन में लिखे आदेशों का पालन करने से दूर हो सकता है। घात या वीर्य के विकारों को दूर करने के लिये 'विवाहित आनन्द' में पर्याप्त आदेश दिये गये हैं। ऊपर लिखे 'फास्फेट' के कारणों को त्यागने, तथा मानसिक शांति, उपरोक्त आदेशों के पालन और कुछ मांस सम्भोग का सर्वथा परित्याग करने से ये ठीक हो जायेंगे।

इन सब में मधुमेह सबसे अधिक परिश्रम, बुद्धिमत्ता और हठ चाहता है। यह रोग साधारण मूलों और साधारण कारणों से नहीं होता। प्रायः मांस, घी, उड़द की दाल, गुड, राइ, रोवा, खड़ी और मिठाइयों के अधिक सेवन से होता है, तथा सम्भोग की अधिकता और व्यायाम की कमी से होता है। अधिक मानसिक श्रम के साथ ही साथ यदि मनोविनोद, सैर और हसी खेल आदि का पर्याप्त प्रबन्ध न किया जाय, तो भी इसका हो जाना बहुत सम्भव है। जितने कारण

गिनाये हैं, दूर किये जायें । दो तीन वर्ष तक बराबर परहेज से रहा जाय । मूत्र रोका न जाय । जो बातें मन पर बोझ डालें उनमें से एक भी न की जाय, तो क्या मजाल यह रोग चला न जाये ।

इस प्रकार प्रारम्भ कीजिये:—कुछ दिन तक बिल्कुल उपवास करें, केवल पानी पियें । तत्पश्चात् एक सप्ताह तक केवल दूध, छाछ, दही में से एक पर रहें । फिर तीन मास कच्ची तथा उबली सच्चियों और दूध का अधिक सेवन करें । बाजरा, चने या मक्की की रोटी का छोटा सा टुकड़ा ले सकते हैं । फल भी खाया जा सकता है, किन्तु अंगूर आम केला और मिठास वाला कोई फल नहीं । दूध में मीठा न डाला जाय । फीका पीने की आदत डाली जा सकती है । चाहें तो थोड़ी सी सेकरीन डाल सकते हैं अथवा शुद्ध शहद, किन्तु थोड़ी मात्रा में । सैर, व्यायाम और निश्चिन्तता का उपचार भी साथ हो । औषधियों के बिना निर्वाह कर सकें तो ठीक अन्यथा परिस्थिति के अनुसार स्वर्ण भस्म वसन्त मालती अदि दी जा सकती है । सबसे सस्ती दोनों समय १ माशा शुद्ध सूर्यतापी शिलाजीत देना सर्वोत्तम है । वैसे तो यह रोग सुपथ्य ( परहेज ) से जाता है, रोगी में हठ हो, जीवित रहने की सच्ची इच्छा हो और जीवित रहने के लिए चटोरपना और भोग-विलास का बलिदान करना आता हो ।

### मासिक-धर्म

स्त्रियों के मासिक धर्म और अन्य सब रोगों का विस्तृत वर्णन 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' के ४० पृष्ठों में बहुत समझा २ कर लिखा गया है । सरल चिकित्सा भी लिख दी गई है ।

### मैथुन और स्वास्थ्य

मैथुन भी प्राकृतिक क्रियाओं में से एक है । वीर्य हमारे शरीर में संतान-उत्पत्ति के लिये है । जब पुरुष और स्त्री की जननेन्द्रियाँ आपस में मिलती हैं तो उनकी इस क्रिया से पुरुष का वीर्य स्त्री के

अन्दर प्रविष्ट होता है। यदि पुंस्पर्श और स्त्री दोनों स्वस्थ हों तो यह क्रिया मन्तान उत्पत्ति का कारण होती है, अन्यथा कुत्र नहीं होता, वस दो घड़ी का मीज मेला हो गया। इस क्रिया के मन्त्रालों का एक विशेष रंग ढग होता है, एक विशेष आनन्द-मान होती है—पोपले गाल, अन्दर वसी हुई आँखें, पीला रंग, चेहरे पर हवाइया छूटती हुई, लैला की सी पतली उगलिया, मजनु की सी सूखी पसलियाँ, दस बीम कदम चल कर हाफ जाने वाले फेफड़े, धडक जाने वाले हृदय, काप जाने वाली टाँगें, दो पृष्ठ पटक चकरा जाने वाला मस्तिष्क और पबरा जाने वाली आँखें—यस कुत्र पूत्रो ही मत। सच कहूँ तो हमारे युवक युवतियों और वृद्धों का इसी निषय विलासिता के परिणाम स्वरूप सर्पनाश हो रहा है। इसी कारण तो समय और ब्रह्मचर्य धारण का विशेष महत्त्व है।

‘विवाहित आनन्द’ में इसके सम्बन्ध में पूर्णतया प्रकाश डाला गया है। यहाँ केवल इतना ही लिखा जाता है कि स्त्री पुंस्पर्श का नियमित और सामयिक समागम प्रसन्नता, स्वास्थ्य और शक्ति प्रदान करता है, इसके विपरीत करने से सन प्रकार की दुर्बलताएँ और रोग आक्रमण करते हैं।

ढाई वर्ष में एक बार मैथुन करना उत्तम माना गया है, वर्ष में एक बार मैथुन करने वाले कभी बूढ़े नहीं होते, दो तीन मास में करने वाले कभी बीमार नहीं होते। अनेक नवयुवक ब्रह्मचर्य की महिमा को न जानते हुए छोटी आयु में ही वीर्य नाश करते हैं। वे अपने हाथों अपने स्वास्थ्य और आयु की जड़ काटते हैं। ऐसे कुकर्मों नौजवानों के लिए हमने ‘यौवन-रक्षा’ में विस्तृत आदेश दिये हैं। (मूल्य १)।

“विवाहित आनन्द” के भिन्न २ अध्याय विवाहित जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डालते हैं, और सैकड़ों प्रकार के आदेश युवक और वृद्ध विवाहित पुरुषों के हितार्थ प्रदान करते हैं। (मूल्य १॥)

सस्ता एडीशन ॥)

## व्यायाम और स्वास्थ्य

व्यायाम से शरीर हल्का, स्वस्थ और सुदृढ़ बनता है। पाचन शक्ति बढ़ती है और कोई रोग यूँही आक्रमण नहीं कर सकता। खाने-पीने के असंयम से होने वाली हानियों से व्यायाम हमें सुरक्षित रखता है, बुढ़ापा बहुत देर पीछे आता है। जिस व्यक्ति ने व्यायाम से अपना शरीर सुदृढ़ बना लिया है, सब प्रकार के संकटों का भली भाँति सामना कर सकता है। निर्धनता और विपत्ति में भी कोई व्यायामी पुरुष से आँख मिलाने का साहस नहीं कर सकता, शत्रु उससे भयभीत होते हैं। परिश्रम और व्यायाम हमारे जीवन के लिए उतने ही आवश्यक हैं जितने कि खाना और पीना! अंग्रेजी में कहते हैं:—

✓ Activity is the law of health, without it decay begins.

अर्थात् परिश्रम-शीलता में ही स्वास्थ्य और शक्ति है। परिश्रम और व्यायाम के बिना स्वास्थ्य गिरने लगता है। शरीर पर चर्बी और मांस की प्रदर्शनी देख कर हम किसी को स्वस्थ नहीं कह सकते। शक्ति अन्य पदार्थ है मुटापा अन्य। शक्तियुक्त परिपुष्टता व्यायाम से आती है।

व्यायाम के बिना शरीर का कोई भी अंग ठीक तरह से नीरोग नहीं रह सकता। छोटे बच्चे जो व्यायाम नहीं कर सकते, उनके व्यायाम का प्रबन्ध प्रकृति स्वयं करती है। क्या आपने कभी नहीं देखा कि डेढ़ वर्ष तक की आयु के बच्चे दिन में दो तीन बार अपने बिछौने पर पड़े २ ही ऐसे जोर से बाहें और टांगें मारते हैं कि हमें भय लगता है कि कहीं उनकी बाहें न निकल जायें, कहीं फर्श पर जोर २ से मारने से उनकी एड़ियाँ न टुखने लगें। कई बार हम चाहते हैं

कि यह वन्चा इस व्यायाम को समाप्त कर दे, “हाय, कितना थक गया होगा।” किन्तु उसके स्वास्थ्य की उन्नति के लिए प्रकृति यह थकान अति आवश्यक समझती है।

यदि व्यायाम न किया जाय तो न पेट भली भाँति खाली होता है, न सच्ची भूख लगती है, न रक्त का संचार भली भाँति होता है, न पसीना खुलकर आता है तथा न जिगर और गुर्दे अपना कार्य तेजी से करते हैं। इन्हीं बातों पर तो स्वास्थ्य और शक्ति निर्भर है ये ढीले, तो स्वास्थ्य ढीला।

हा तो अब यह समझना आवश्यक है कि ‘व्यायाम हमारे स्वास्थ्य और शक्ति की वृद्धि का कारण किस प्रकार होता है।’ जब हम कोई भी व्यायाम करते हैं तो हमारे पेटों और नसों में क्रिया होती है, हमारे शरीर के सम्पूर्ण अंग एक दूसरे के साथ सम्वन्धित हैं, जिस अंग का व्यायाम किया जाता है उस पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है, किन्तु शेष अंगों पर भी पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। फेफड़े जोर २ से और शीघ्रता से साँस लेने लगते हैं, हृदय जोर से धड़कने लगता है, रक्त का प्रवाह बहुत तेज हो जाता है, जिगर गुर्दे चुम्ब हो जाते हैं। व्यायाम के द्वारा सब प्रकार के जमे हुए मूल और सड़ी गली सेलें अपने स्थान से छूट २ कर रस और रक्त के स्रोत में मिल २ कर मूत्र मार्ग से, मलद्वार से, पसीने से अथवा साँस के साथ शरीर से निकल जाने के लिए बेचैन होते हैं। व्यायाम से एक तो विपैले मवाद हमारे शरीर को छोड़ देते हैं, दूसरे हमारे अन्दर जो कच्चा ईंधन मौजूद था व्यायाम ने उसे जला दिया। तब भूख उत्पन्न होती है। व्यायाम के पश्चात् जो खाना खाया जाता है वह उत्तम रीति से पच जाता है। शरीर की मशीन अधिक शुद्ध हो जाती है, इस लिए यह थोड़े भोजन से अधिक रक्त उत्पन्न करती है, इससे स्वास्थ्य और शक्ति में वृद्धि होती है। किन्तु एक आवश्यक बात अभी और

बतलानी है। व्यायाम से जो थकावट उत्पन्न हुई और व्यायाम में जो बल व्यय हुआ, साथ ही जो पुरानी और दुर्बल सेलें टूट गईं, वह कमी कब पूरी होती है? वह कमी पूरी होती है नींद और विश्राम के समय। व्यायाम के पश्चात् विश्राम न किया जाय, और समय पर पूरी नींद न ली जाय तो, वह कमी पूरी नहीं हो सकती। जिस परिश्रमी और व्यायामशील व्यक्ति को निद्रा और विश्राम की प्राप्ति नहीं होती, उसकी सेहत और शक्ति बढ़ने के बदले घटने लगती है। शरीर विज्ञान के विचार से यह कहना सिद्धांत के विरुद्ध है कि 'व्यायाम से स्वास्थ्य और शक्ति बढ़ती है।' शुद्ध वाक्य यह है 'बलयुक्त स्वास्थ्य के लिये व्यायाम, तत्पश्चात् विश्राम तथा रात्रि के समय प्रगाढ़ निद्रा' आवश्यक है।'

**प्राणायाम**—लम्बी और गहरी सासों का वर्णन इस अध्याय के प्रथम प्रकरण 'वायु' में आ चुका है।

अक्तूबर से मार्च तक भली भांति थका देने वाला व्यायाम करने के विशेष दिन हैं। मई, जून, जौलाई, अगस्त में व्यायाम हल्का और सूर्योदय से पहले कर लेना चाहिये। अप्रैल और सितम्बर में मध्यम व्यायाम किया जाय। व्यायाम न ऐसा हो कि दो घण्टे तक हिलने का होश न रहे, और न इतना कम कि पसीना भी न आये।

उदर-रोगों में बैण्डिंग ऐक्सरसाइज अर्थात् कमर झुकाऊ व्यायाम करें। किसी प्रकार का कोई भारो लकड़ी, लोहा या ईंट हाथ में पकड़ कर आगे, दायें और बायें झुके और फिर साधे हो जाये। मस्तिष्क के रोगों में ओस से भोगी घास पर नंगे पैर दौड़ें। वार्य और धातु-रागा में दौड़ के अतिरिक्त शीर्षासन भी करें; किसी दीवार या वृक्ष का सहारा लेकर अथवा सहारे के बिना ही सिर नीचे और पैर ऊपर कर के खड़ा हो जाएं, सिर के नीचे तकिया आदि रख सकते हैं। फिर पूर्व वर्णित प्राणायाम करें, दो मिनट से लेकर पांच मिनट तक धीरे धीरे आदत

बढ़ाए, इससे अधिक कदापि नहीं। ठठ कभी न करना।

व्यायाम अनेक विधियों और साधनों से किया जाता है। कुछेक सर्वविदित और उत्तम व्यायामों के नाम लिखे जाते हैं। यथाशक्ति इनमें से कोई न कोई व्यायाम नित्य करना चाहिये। बृद्धे दुर्बल रोगी सैर पर सन्तुष्ट रहें।

(१) दौड़

(२) तेज चाल से चलना (पसीना आने तक)

(३) दण्ड बैठक

(४) कुदती

(५) सूर्य-नमस्कार और योगासन

(६) नाच चलाना, तैरना

(७) घोड़े की सवारी, पोलो

(८) गतका, लाठी

(९) फुटबाल, हाकी, रगबी, बास्केट-बाल

(१०) जमनास्टिक

(११) कबड्डी

(१२) स्प्रिंग द्वारा व्यायाम

(१३) टेनिस, बैड-मिन्टन

(१४) मुद्गर, डम्बल

स्त्रियों के लिये उत्तम व्यायाम चक्की पीसना है, अन्यथा घर का काम-काज परिश्रम से किया करें। स्त्रियों की शारीरिक बनावट, गर्भाशय जननेन्द्रिया आदि कठिन व्यायाम सहन करने के योग्य नहीं। पीछे लिखे अधिक कूद फाड़ वाले व्यायामों से १४ वर्ष से ऊपर की कन्याएँ, स्त्रियाँ और ५० से ऊपर के पुरुष बचें।

५ ज्वर, दमा, सामी, गर्मी सूजाक, आतशक, खूनी वयासीर तथा हृदय के समस्त रोगों में व्यायाम हानिकारक है। शेष रोगों में अपने

वैद्य-डाक्टर की सलाह से हल्का व्यायाम करें। रोग से उठने के पीछे भोजन करने के पीछे, मैथुन के पीछे और चिन्ता शोक की अवस्था में व्यायाम न करना चाहिए। साधारण अवस्थाओं में स्वास्थ्य को स्थिर रखने के लिए सब पुरुष, स्त्री, बालक और बूढ़ों को व्यायाम अवश्य करना चाहिये।

व्यायाम के शीघ्र ही पश्चात् नहाना ठीक नहीं।

### मालिश (अभ्यंग) और स्वास्थ्य

सारे शरीर पर यथाशक्ति नित्य मालिश करनी चाहिए। इससे शरीर में दृढ़ता और लचक आती है। कान और नाक में, सिर और नाभि पर, हाथ पैरों के तलवों पर तेल मर्दन नित्य नियम से होना चाहिए। कच्ची घानी का शुद्ध सरसों का तेल बहुत गुणकारी है। यथा सम्भव नगर में किसी कोल्हू से अपने सामने बढ़िया सरसों का निकलता हुआ तेल खरीदें, फिर तो नाक को शुद्ध तेल की पहिचान हो जायगी और कभी भूल का भय न रहेगा। गाय के घी अथवा बादाम रोगन की मालिश भी की जा सकती है, यह बहुत बल बढ़ाने वाली है।

सूखी मालिश अर्थात् तेल आदि के बिना ही सम्पूर्ण शरीर पर दोनों हाथों से भलीभांति सवेरे उठते ही मालिश कर लेना विलायत में बहुत पसन्द किया जा रहा है। यह विशेष बलवर्धक है, साथ ही सरल भी। रात को सोते समय भी कर सकते हैं।

मालिश करने से खुश्की दूर होती है, त्रिदोष (वात पित्त कफ) ठीक रहते हैं। थकान दूर होती है, शक्ति और स्फूर्ति उत्पन्न होती है, नींद अच्छी आती है, शरीर सुन्दर बनता है। सिर में मला हुआ तेल मस्तिष्क और आंखों को शक्ति प्रदान करता है, बालों को बढ़ाता है। हाथ पैरों के तलवों में मला हुआ तेल नेत्रों को बलवान बनाता है, शक्ति बढ़ाता है, नींद लाता है। नये ज्वर में तथा खांसी, दमा और कै (वमन) के रोगी को मालिश करना हानिकारक है। दृढ़तापूर्वक की हुई मालिश



के पश्चात् शीघ्र नगना ठीक नहीं । करीब आध घण्टे का अन्तर आवश्यक है । ऐसा भी कर सकते हैं कि रात को मालिश करके सवेरे नहा लिया जाय । वालों की विपरीत दिशा में मालिश करे तो इससे तेल वालों की जड़ों में जा पहुँचता है और सम्पूर्ण शरीर में शक्ति उत्पन्न करता है ।

### स्नान और स्वास्थ्य

स्नान भी स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक है । जिन लोगों को नित्य नहाने की आदत है वे समझ सकते हैं कि किस प्रकार नहाने से शरीर में शुद्धता, स्फूर्ति, उमंग, परिश्रम करने का साहस तथा आनन्द और उल्लास प्राप्त होता है । नहाने के उपरान्त रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है । शीतल जल से स्नान करना एक समय में इतना बल देता है जितना एक पात्र दूध ।

धाही और कफ प्रकृति वाले ऐसे जल से नहाना, जिसका तापमान उनके शरीर के तापमान के समान हो अर्थात् जो उगली ढालने से न गर्म जान पड़े न शीतल । गर्म प्रकृति वाले विशेषतः और सर्वसाधारण सर्वदा ही ताजा शीतल जल से स्नान करे । स्नानान्तर शरीर को सूखे और खुदरे अंगोछे से रगड़ना चाहिए । नहाने से पाचन शक्ति प्रबल हो जाती है । एक कहावत है “हुआ स्नान, लाओ पकवान” अर्थात् नहाने के पश्चात् भूख खूब लगती है । शरीर की खुजली, मैल, पसीना, सुस्ती, प्यास, थकान और गर्मी नहाने से दूर हो जाती है, विचार निर्मल हो जाते हैं, मस्तिष्क को सौम्यता प्राप्त होती है । इससे बढ़कर एक और आश्चर्य की बात नहाने के सम्बन्ध में कही जा सकती है कि यदि नियमित रूप से स्नान किया जाय और शरीर को खूब स्वच्छ रक्खा जाय तो पचास प्रतिशत रोगों से मनुष्य बच जाता है । अच्छे शीतल जल से नित्य आँखों पर छींटे मारना आँखों की ज्योति बढ़ाना है और नेत्रों का कोई रोग नहीं होने देता । गर्म जल सिर और आँखों पर कदापि न

झालना चाहिए। सिर और सम्पूर्ण शरीर को सप्ताह में एक दो बार दही, कांजला अथवा गाचनी मिट्टी से धोना चाहिए। अधिक मैल तथा पसीना होने की अवस्था में साबुन का प्रयोग करना चाहिए किन्तु साबुन का अधिक प्रयोग हानिकारक है, यह हमारे शरीर के रोम कूपों को खुश्क और तंग कर देता है।

ज्वर, दस्त, जुलाब, प्रत्येक प्रकार की पीड़ा, अफारा, जुकाम, बलगमी खांसी, दमा, लकवा, गठिया, कमर दर्द, निमोनिया, आदि बादी और बलगमी रोगों में स्नान हानिकारक है। अपने वैद्य डाक्टर की सम्मति लेकर ही थोड़े गर्म जल से गीले तौलिये से शरीर को भली प्रकार पोंछें। मासिक धर्म के पहले दूसरे और तीसरे दिन नहाना हानिकारक है। भोजन करने के तीन घण्टे पीछे तक और व्यायाम करने के शीघ्र ही पश्चात् नहाना ठीक नहीं। जो वृद्धा और दुर्बल हिन्दू स्त्रियां अपने विश्वास के अनुसार बड़े तड़के नदी पर जाकर शीतल जल में बहुत देर तक पूरे कार्तिक भर स्नान करती हैं, उनमें अधिकांश दर्द, नजला और ज्वरग्रस्त हो जाती हैं। सत्य तो यह है कि “शरीर सहे तो स्नान कर। जेब सहे तो दान कर।”

जिस प्रकार भोजन की न्यूनाधिकता हमारे स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव रखती है, जिस प्रकार दुर्बलों और रोगियों के लिये एक प्रकार का भोजन और बलवानों के लिए दूसरी प्रकार का भोजन ठीक रहता है, उसी प्रकार नहाने के सम्बन्ध में भी कहा जा सकता है। किन्तु इस बात का लोग बिलकुल नहीं समझ पाये हैं। शीतल जल से नहाने में बहुत लाभ है, किन्तु कभी किसी को हानि हुई तो सब के लिए व्यवस्था दे दी गई कि शीतल जल में नहाना बुरा है। बात की तह (गहराई) तक पहुँचने का प्रयत्न किसी ने नहीं किया। एक कसौटी (परीक्षण) बताता हूँ—शीतल जल से नहाने के पश्चात् शरीर में एक विशेष प्रकार की स्फूर्तिमयी गर्मी का अनुभव होने लगता है, यही इसके

लाभ का मगसे बड़ा लक्षण है । यदि नहाने के पीछे सर्दी लगती है, दात प्रजते हैं, अथवा शरीर कापता है, अथवा और कोई आनन्द-हीनता सी जान पड़ती है तो इसका यह आशय है कि आपको शीतल जल का स्नान अनुम्ल नहीं । इसका कारण वात कफ का दोष हो सकता है, या अधिक देर तक नहाया गया । शीतकाल में पाच सात मिनट से अधिक ठण्डे पानी में रहना साधारण स्वस्थ व्यक्ति के लिए उचित नहीं और इससे अधिक समय तक ठण्डे पानी में रहने की आवश्यकता ही नहीं । हा, यदि कोई व्यायामी मनुष्य अधिक समय तक ठण्डे पानी में रहे तो पानी से निमलते ही उसके चित्त में एक प्रकार की प्रसन्नता उत्पन्न करने वाली गर्मी का अनुभव होता है, तब जाने कि यह स्नान स्वास्थ्य और शक्ति का कारण हुआ । अमेरिका और इंग्लैण्ड के निवासी नहाने का अधिक से अधिक लाभ उठाने के लिए जो प्रणाली काम में लाते हैं वह बहुत उत्तम है और सरल भी । नहाने से दस मिनट पहले खाली हाथों से सम्पूर्ण शरीर को मलते हैं, जिसका परिणाम यह होता है कि एक तो शरीर की उपरी त्व में रक्त का प्रवाह अधिक होकर स्वास्थ्य की उन्नति का कारण बनता है और दूसरे शरीर में गर्मी सी लगने लगती है । उस समय शीतल जल इतना आनन्द प्रदान करता है कि क्या वर्णन किया जाय । ]

गर्म जल तो केवल किसी प्रकार की सूजन, जुगाम अथवा पीड़ा आदि में हितकर हो सकता है । जो लोग बहुधा गर्म जल से नहाते हैं उनका चमड़ा पीला और निर्जीव सा दिखाई देने लगता है । रुग्णस्थिति में अथवा स्वास्थ्यावस्था में भी स्वच्छता के विचार से कभी कभी गर्म जल से नहाया जा सकता है ।

### प्रसन्नता और स्वास्थ्य

विचारों का प्रभाव स्वास्थ्य पर बहुत पड़ता है । यदि किसी को चार पांच व्यक्ति कह दें कि तुम दुर्बल हो गये हो, क्या

बीमार थे ? क्या कोई मर गया है या घाटा पड़ गया है जो चिन्ता में पीले पड़ गए हो ? क्या आजकल खाने को कुछ नहीं मिलता कि तुम्हारे शरीर में रक्त की बूंद दिखाई नहीं देती ? ऐसी बातें सुनकर अवश्य ही उस व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की चिन्ता हो जायगी और वह इस चिन्ता में कमजोर हो जायगा । इसी प्रकार यदि किसी व्यक्ति को बार-बार सुनने का अवसर मिले कि तुम्हारा स्वास्थ्य अच्छा हो रहा है तो वह आनन्द के कारण बढ़ने लगेगा ।

किसी आकस्मिक शोक ( अचानक सदमा ) के कारण अनेकों के बाल सफेद होते देखे गए हैं, अनेकों को उस शोक के सहन न कर सकने के कारण हार्ट फेल (हृदय की गति बन्द) होने से मरते देखा गया है । चिन्ता के कारण दस्त जुलाब बहुतों को लग जाते हैं । यदि अप्रसन्नता स्वास्थ्य के लिये इतनी हानिकर हो सकती है तो प्रसन्नता कितनी अधिक स्वास्थ्य का कारण हो सकती है इसका अनुमान करना कठिन नहीं । हमारा शरीर असंख्य जीवित सेलों (Cells) का समूह है । हमारे मन और मस्तिष्क के प्रत्येक भले बुरे अनुभव का प्रभाव उन पर पड़ता है । यह बात सिद्ध करने के लिये दूर नहीं जाना होगा । क्रोध के कारण मनुष्य का सम्पूर्ण शरीर गर्म हो जाता है, कांपने लगता है । भय के समाचार से रोंगटे खड़े हो जाते हैं, दिल धड़कने लगता है । चित्त जब प्रसन्न होता है तो सारा चेहरा फूल के समान खिला हुआ दिखाई देता है, आंखें हंस रही सी जान पड़ती हैं । जो बालक परीक्षा में उत्तीर्ण होने का शुभ समाचार देने के लिए घर दौड़ता है, उसका शरीर आनन्द के मारे उससे भी आगे निकल जाने को करता है । परन्तु जो विद्यार्थी असफल हो जाता है उसका एक-एक कदम मन-मन भर का हो जाता है । इसलिए चिन्ता और शोक से बचें ।

यह बात निरर्थक है “कि जब कोई कष्ट आ पड़ता है तो चिन्ता और शोक चित्त को इस प्रकार घेर लेते हैं कि मनुष्य का कोई बस नहीं

चलता"—यह सर्वथा भ्रम है। हा ! जब तक कि एक सचची घटना न सुनाऊ आपको अपने साथ सहमत करना मुझे कठिन प्रतीत होता है। सन् १६२६ की बात है, मैं तागे पर सवार था, जिसके कोचवान का नाम था गुलाम मोहम्मद—‘पतला शरीर, शुष्क और कुम्हलाया हुआ चेहरा’। रास्ते में घोड़े को पानी पिलाने की ‘प्रावश्यकता’ हुई। जिस हाँव पर खड़ा हुआ, वहीं उसका एक पड़ोसी कोचवान नूर मोहम्मद भी आ गया—‘मोटा-ताजा, हँसमुख, प्रसन्न चदन’। उनमें जो बातें हुई वे मेरे लिए एक अनुभवी वृद्ध के उपदेश से कम सिद्ध न हुईं। पाठकों के मनोविनोद के लिये यहाँ लिखे देता हूँ—

गुलाम मुहम्मद—सलाम अलैकुम ! कहो क्या कमाया नजर तो थड़े खुरा आ रहे हो।

नूर मोहम्मद—अलैकुम सलाम ! तुमने क्या कमाया ? मैंने तो आज कुछ नहीं कमाया। (मुस्कराकर) अल्लाह ही अल्लाह।

गुलाम मुहम्मद—कुछ नहीं कमाया तो दात क्यों निकालते हो। ये भी कोई हसने के दिन हैं ? कसम है पारु परवरद्विगार की, कुछ वर्ष पहले, इस समय तक दस-दस रुपये कमा लेते थे, वे भी क्या अच्छे दिन थे। मगर अब तो जमाना ही बुरा आ गया है, आज मनेरे से टख टख करते कुल दो रुपये कमाये हैं।

नूर मोहम्मद—फिर रोते क्यों हो, मिया ? शुक्र करो अल्लाह-ताला का कि दो रुपये तो बना लिए।

गुलाम मुहम्मद—तुम लोगों के इस शुक्र ने अल्लाहताला का मिजाज बिगाड़ दिया है। चार पैसे कमाये नहीं, ऊपर से हसते हो। तुम लोगों की आँखों में हया नहीं। इन्सान को हसने के मौके पर ही हसना चाहिये, न कि ऐसे वक्त जब जेब खाली हो।

नूर मोहम्मद—अच्छा एक बात बताओ गुलाम मुहम्मद ! तुम से चार आठ आने मागू तो दोगे या नहीं ?

गुलाम मुहम्मद—लाहौल बला ! मियां तुमसे कभी इन्कार कर सकता हूँ ।

नूर मोहम्मद—अच्छा तो सुन मियां ! तू भी नानवाई की दुकान से चार आठ आने की सालन रोटी खाकर सो जायगा, मैं भी चार आठ आने की सालन रोटी खाकर सो जाऊंगा । घोड़े की घास कल की खरीदी तेरी भी पड़ी है और मेरी भी पड़ी है, कल सुबह तबक्कुल बर खुदा । नये सूरज नई उम्मीदें । किसी दिन थोड़ा कमाया, किसी दिन बहुत । इसमें फिक्र करने की क्या बात है ? अपनी तरफ से पूरी कोशिश की है, इस पर खाहमखाह गम ले बैठूँ, अपना खून सुखाऊँ ! खुदा अलग नाराज होगा, कहेगा—“बड़ा नाशुकरा है !” अपना घोड़ा है, अपना तांगा है । अभी कल ही बच्चों को बीस रुपये का मनेडर कराया है । क्या हुआ एक दिन ऐसा आ गया । फाका भी आ जाता है, बीमारी भी आ जाती है, गर्मी से घोड़ा ही सड़क पर चित्त हो जाता है । अभी तो खुदा का फजल है । सुनो मियां ! रोती है मेरी जूती ! (मुस्करा कर) तू भी अपने आंसू पोंछ ले । ला चार आने ।

गुलाम मुहम्मद—यह लो अठन्नी । मेरे पास टूटा पैसा नहीं । अच्छा चलता हूँ और सलाम करता हूँ, बाबा ! तुम्हारा तो बाबा-आदम ही निराला है । अपने यहां जेब में पड़े दो रुपयों की जान को रोते रोते पाव खून सूख गया, और तुम्हारा यह हाल कि तुम्हारी रोती है जूती ! तुम्हारी हंसती है खाली जेब !!

नूर मोहम्मद हँसता हँसता घोड़े की बाग हिलाता हुआ, जोर से कहकहा मार कर कहता है—सुनो मियां !

“दम ही दम; न फिकर न गम,  
कमायेगी दुनिया और खायेंगे हम-।”

नूर मोहम्मद जो पढ़ा न लिखा, मनीआर्डर को मनेडर कहता है, हम पढ़े लिखों की अपेक्षा कितना समझदार, कितना गम्भीर, कितना

उत्साही और हृदय को चिन्ता-शोक से वचा कर रखने वाला निम्नला । मैं औरों को आदेश देता हूँ, यह व्यक्ति मुझे ही आदेश दे गया । उस दिन से मैंने चिन्ता और शोक से मुक्ति प्राप्त कर ली । मेरे स्वास्थ्य में दिन प्रतिदिन उन्नति होने लगी । कुछ समय पश्चात् ढी० ए० वी० कालेज लाहौर के प्रिंसिपल साहिव ला० साई दास एम० ए० ने मुझसे कहा—“हरनामदास ! क्या खाते हो ? तुम्हारे स्वास्थ्य में अनौग्री उन्नति देखा रहा हूँ । कुछ मुझे भी ढग बताओ ।” मैंने उपरोक्त घटना कह सुनाई ।

स्वास्थ्य सुधार की इच्छा रखने वाले अपनी चिन्ता और गहरी सोच-विचार को तिलाजली दे दें । यह अपने हाथ में है । एक व्यक्ति दो रुपये कमाता है, वह रोता है, दूसरा व्यक्ति खाली जेब है, वह हसता है । आखिर यह सब कुछ मन के अभ्यास पर ही तो निर्भर है । आप भी अपने मन को प्रत्येक परिस्थिति में प्रसन्न और सन्तुष्ट रखने का अभ्यास बढाईये ।

रोगों की चिकित्सा में मन को बड़ी शक्ति प्राप्त है । रोगी को नीरोग और नीरोग को रोगी करना इसका साधारण काम है । सिन्धु नदी में हम पांच व्यक्ति मशकों पर तैरते जा रहे थे । अभी हमारा निश्चित स्थान दूर था कि मेरे पेट में भयानक पीडा आरम्भ हो गई । जो मचलने लगा । तब मैं किनारे की ओर बढ़ने लगा क्योंकि पीडा असह्य होती जा रही थी । अचानक एक व्यक्ति ने कह दिया बस घर ही तो पहुँच गये । वह हमारे स्थान का पीपल दिखलाई दे रहा है । मैंने मुड़ कर देखा तो सचमुच वह वृक्ष दिखलाई दे रहा था । इस पर मुझे इतनी प्रसन्नता प्राप्त हुई कि पल भर में, न जाने, मेरी पीडा कहाँ चली गई । अतः चाहिए कि हम सदा प्रसन्न रहें । प्रसन्नता हमारे शरीर को स्वास्थ्य और चेहरे को सौंदर्य प्रदान करेगी, तथा रोगों को हमसे दूर रखेगी ।

# स्वास्थ्य-शिक्षा

## शारीरिक शुद्धि द्वारा चिकित्सा

खाने पीने, सम्भोग करने, जागने, सोने, परिश्रम करने अथवा व्याह शादियों में दावतें खाने में अनेक प्रकार के कुपथ्यों से शरीर में अनेक प्रकार के मल उत्पन्न हो जाते हैं। इन्हीं का नाम रोग है। इन मलों को दूर करने के लिये कई साधारण सरल क्रियायें बरती जाती हैं। लंघन, वमन, विरेचन, स्वेदन (पसीना लाना), वस्ति (एनीमा) और रक्त निकालना। आवश्यकतानुसार इनमें से एक या अधिक से काम लेकर शरीर की शुद्धि की जा सकती है, अब एक एक का विवरण नीचे दिया जाता है।

### लंघन (भूखे रहना)

लंघन आंतरिक शुद्धि का सर्वोत्तम साधन है। जुलाब, कै, पसीना, एनीमा और रुधिर निकलवाना शरीर की शुद्धि की पांच क्रियाएं अंदर का मल 'निकालती' हैं, किन्तु लंघन (उपवास) इन सबसे भिन्न है। लंघन का अर्थ यह है कि आवश्यकता और बलाबल के विचार से दो-चार दिन खाने को न दिया जाय, जिससे जठराग्नि भीतर के उस सम्पूर्ण मल को भस्म कर डाले, जो रोग का कारण हो रहा है। पेट को नित्य भरते रहने और पाचक चूर्णों तथा औषधियों द्वारा मलों को पचाने की अपेक्षा यह अच्छा है कि पेट को कुछ आराम दिया जाय ताकि



उसमे फिर से शक्ति आ जाय । जिस प्रकार हमारी बाहें, टांगें और मस्तिष्क थक जाते हैं तो विश्राम चाहते हैं और विश्राम के पश्चात् बहुत अच्छा काम करते हैं, इसी प्रकार पाचन अंग भी विश्राम के अधिकारी हैं । विश्राम लेने के पश्चात् उनमे शक्ति और उनके कार्य मे पूर्ति आ जाती है ।

जिस प्रकार अधिक या गीला ईंधन पड़ जाने से आग बुझ जाती है, इसी प्रकार वार २ खाने, भारी और गरिष्ठ वस्तुएं खाने तथा अनियमित भोजन करने से पाचन का कार्य बिगड़ जाता है । उचित है कि स्वस्थ व्यक्ति हर सातवें दिन एक समय भोजन न करे और पन्द्रहवें दिन, दिन भर और रात भर कुछ न खाये । पानी की कदापि रोक नहीं । प्राचीन काल मे हिंदुओं के व्रत आदि इसी उद्देश्य से बनाये गए थे । किन्तु आजकल लोग असलीयत को भूल बैठे हैं । विशेषकर स्त्रियां व्रत गले दिन अपना दैनिक दो चार छटाक अन्न तो नहीं खायेंगी, किन्तु कोई दो सेर गरिष्ठ भोजन और न जाने क्या क्या अल्लम गल्लम खा जायेंगी । उन्हें व्रतों के वास्तविक अभिप्राय से परिचित कराना चाहिए और उनके पेट को पूरी छुट्टी बिलानी चाहिए ।

जब कभी भूख बन्द हो जाय, एक दो दिन उपवास करना आवश्यक है । बड़े हुए बिकारों मे, अस्वस्था के अनुसार त्रिवि-पूर्वक ४-५ दिन तक बिना किसी वृष्ट के उपवास किया जा सकता है । बहुतेरे व्यक्ति भोजन के विषय मे अनोखी धारणा रखते हैं कि उसके बिना मनुष्य दुर्बल हो जाता है । इसी असत्य आधार के कारण रोगी को उपवास कराने मे हकीम वैद्य या डाक्टर को बहुत कठिनाई का सामना करना पड़ता है । यह स्मरण रहे कि भूख से कभी कोई नहीं मरता, जो मरता है रोग से मरता है । इस लिए उपवास का विरोध न करना चाहिए । गर्भवती, बच्चा, बूढ़ा और जिनकी चर्बी और मांस रोग के कारण सूख गया हो, उनको एक समय से अधिक उपवास न करना

चाहिए। शेष सब यथा आवश्यकता, यथाशक्ति १-२-३-४ दिन का उपवास भली भाँति सह सकते हैं।

उपवास करने की विधि अत्यन्त सरल है। आरम्भ में अपने स्वभाव के कारण पेट खाने को मांगता है, किन्तु तीन चार घण्टे ही कष्ट होता है। तत्पश्चात् कोई दुख नहीं जान पड़ता। जो मोटे ताजे हों जिनके शरीर पर चर्बी बहुत हो, उनके लिए चार पाँच दिन उपवास करना कठिन काम नहीं, आरम्भ में कुछ दिन तक प्यास लगने पर शुद्ध जल मात्र पीना चाहिए। उसके पश्चात् दो-चार दिन केवल संतरे, अनार, नासपाती आदि का रस दिन में दो बार लेना चाहिए। तत्पश्चात् कुछ दिन तक दिन में तीन बार केवल दूध। इस प्रकार देखा गया है कि शरीर के सम्पूर्ण मल और विपैले पदार्थ भस्म होकर शरीर में नई शक्ति, स्फूर्ति, नया रक्त और नव-जीवन प्राप्त होता है।

उपवास समाप्त करने के कई दिन पीछे तक दलिया, थोड़ा घी पड़ी हुई खिचड़ी, शाक भाजी और दूध दही का सेवन करना चाहिये। फिर नित्य का भोजन करने लगे। साथ ही उन सम्पूर्ण असंयमों और कुपथ्यों का परित्याग कर दें जो रोग, दुर्बलता और कष्टों का कारण हुए थे।

### विरेचन ( जुलाव )

विरेचन का अर्थ ऐसी क्रिया अथवा ऐसी औषधि है, जिससे टट्टी खुल कर और अधिक आ जाती है, और पेट का मल पूर्णतया बाहर निकल जाता है।

गर्मी, अनपच, जिगर, तिल्ली, अजीर्ण, पुराना ज्वर, फोड़ा-फुंसी रक्त-विकार, भगन्दर, ववासीर, जलन, जलोदर, हृदय रोग, वायगोला, धातु विकार, स्वप्नदोष, कै, दर्द, कोढ़, सूजन, पेट के कीड़े, मूत्र की रुकावट और वारी के ( मलेरिया ) बुखार में जुलाव लेना बहुत गुणकारी है।

बच्चा, बूढ़ा, दुर्बल, सासारिक चिन्ताओं में प्रस्त और बहुत दूर से चला थका मादा व्यक्ति जुलाव लेने के योग्य नहीं । जिस स्त्री ने थोड़े दिन पूर्व प्रसव किया हो, जिसने शराब पी हो, जिसने रुधिर निकलवाया हो या चीरा दिलवाया हो, जिसके अन्दर खुश्की आई हुई हो, जिमकी चर्बी और मांस सूर्य कर हड्डियों का ढांचा रह गया हो, ऐसे व्यक्ति भी जुलाव के योग्य नहीं ।

जिसके शरीर में पित्त ( गर्मी ) हो उसे जुलाव जल्द लग जाता है, कफ वाले को देर में लगता है और वात प्रकृति वाले को जुलाव बड़ी कठिनाई से लगता है । इसलिए जुलाव देते समय पित्त-प्रकृति वाले को हल्का जुलाव दें, कफ प्रकृति वाले को मध्यम और वादी खुश्की वाले को बहुत कड़ा जुलाव देना चाहिए । विशेष-विशेष स्वभाव भी होते हैं किसी को केवल गुलकन्द या हरड खा लेने से ही काफी दस्त आ जाते हैं, और ऐसे स्वभाव वाले भी देखे गए कि तेज से तेज निरेचन देने पर भी उनको दस्त नहीं आया । पहले पता कर लेना चाहिए ।

नीचे दो सरल और गुणकारी नुस्खे लिखे हैं—एक गोली का और एक चूर्ण का । इसकी मात्रा के सम्यन्ध में स्मरण रखें कि जो मात्रा लियी जाती है वह मध्यवित नवयुवकों के लिए है, बच्चों के लिए और नरम कोठे वालों के लिए आधी चौथाई तक दें । कठोर कोठों के लिए, जबकि साधारण औषधि से दस्त न आते हों, मात्रा बढ़ायें, और एक बार के स्थान में दो-तीन बार घण्टे २ पीछे दवा दें । पित्त प्रकृति में ताजे पानी के साथ, शीत कफ हो तो गर्म पानी के साथ, वादी खुश्की हो तो गर्म दूध से ।

### जुलाव का नुस्खा, १.

रेवन्द उसारा १ तोला, सुसुवर ( एलुवा ) १ तोला, बबूल का गोंद, केसर और सोंठ तीन-तीन माशे, धीकुमार के रस में अथवा

केवल पानी में ही मोटे चने के बराबर गोलियां बनायें । साधारण-तया दो गोली रात को सोते समय लेने से चार-पांच दस्त खुल कर आजायेंगे । यदि बहुत सवेरे उठकर गोलियां सेवन की जायें तो बहुत अच्छा है, क्योंकि जुलाब लेकर सो जाना जुलाब के प्रभाव को कम करता है । गोली पीस कर देने से कड़वी लगती है किन्तु प्रभाव बहुत शीघ्र और अच्छा करती है । साधारण कब्ज के लिए छोटे चने के बराबर गोली सोते समय पानी या दूध से लेने से पाखाना खुलकर आ जाता है ।

### जुलाब का नुस्खा, २.

सनाय २ तोले, गुलाब पेशावरी १ तोला, सौंफ १ तोला, खांड २ तोले । मात्रा ६ माशे । ( खांड मिलाना आवश्यक है । ) गरम दूध से । यदि २ माशे सोते समय दूध के साथ ले लें तो सवेरे खुल कर टट्टी आ जाएगी ।

साधारण कब्ज-कुशाई के लिए गुलकन्द २ तोले, या हरड़ या त्रिफला ६ माशे, या मुरब्बे वाली हरड़ दो नग या छिलका ईसब गोल १ तोला रात को दूध के साथ सेवन करने से शौच शुद्ध हो जाता है ।

अच्छा जुलाब लगने के निम्नलिखित लक्षण होते हैं:—शरीर हल्का-फुल्का, चित्त प्रसन्न, अधोवायु साफ निकलती है, पेट बिल्कुल नरम दिखाई देता है और भूख लगती है । जुलाब में पहले दो-तीन बार पाखाना आता है । जब भीतर बिल्कुल साफ हो जाता है और कुछ शेष नहीं रहता तो थोड़ी आंव ( गाढ़े कफ जैसी ) आती है । उस समय अनारदाना सोंठ मिला हुआ दही और चावल थोड़े खा लेने चाहिए । केवल दही, सोंठ, काली मिरच और नमक मिला कर खाना काफी है । दूसरे समय खिचड़ी, दूध चावल, दूध डबल रोटी, दूध रोटी, मूंग की दाल आदि खाएं । इस प्रकार एक दो दिन खाकर फिर नित्य का भोजन करने लगें ।

जुलाब अधिक लग जाय तो सिचड़ी, दही, चावल, मसूर की दाल अथवा अनार का सेवन करायें, सब ठीक हो जायगा ।

नोट (१) — जुलाब लेने से एक समय पहले हलका भोजन, दूध या पतली सिचड़ी थोड़ा सा घी मिला कर खानी चाहिए ।

(२) वर्ष में दो बार चैत और वजार में जुलाब ले लेना स्वस्थ व्यक्ति के लिए भी बहुत गुणकारी है, किन्तु आवश्यक नहीं । नियमित व्यायाम करने वाला, सादा हलका भोजन करने वाला व्यक्ति जुलाब या अन्य उपचार के आसरे नहीं रहता ।

(३) कई वैद्य जमालगोटा ( जयपाल ) का तेज जुलाब देते हैं । उसका अनुपात शीतल जल या शर्बत आदि होता है । वह जुलाब गरम पानी पीने से रुकता है ।

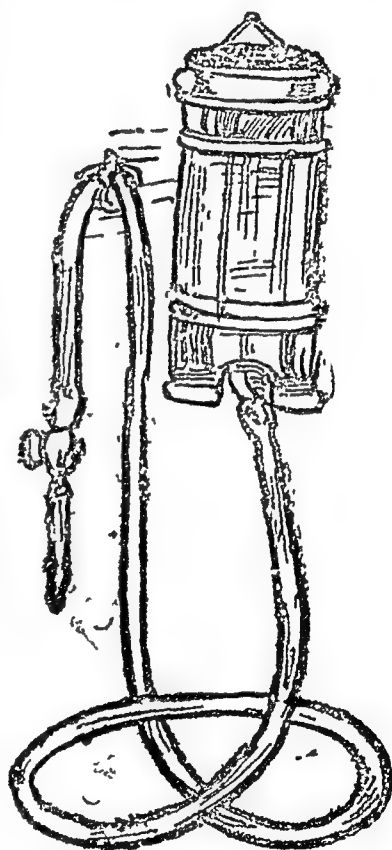
### एनीमा ( वास्ति कर्म )

गुदा में खर की नली द्वारा कोसा गा ठंडा पानी ( और कभी २ साबुन तेल मिला पानी ) ऊपर पहुँचाया जाता है, इस क्रिया का नाम एनीमा है । जब मल पेट में रुका हो, औषधि के द्वारा सफाई करनी उचित न हो या केवल बड़ी आत को ही धोना हो, या खामखाह मेदे और छोटी आतों को छेड़ना अभीष्ट न हो, तब एनीमा किया जाता है । एनीमा का पानी उड़ी आत में जाता है और उसे भली भाँति धो देता है । तेल भीतरी तह को नरम करता और बाढ़ी को मारता है, साबुन मल काटता है । एनीमे से कुछ मिनटों में ही पाखाना आ जाता है । उसके साथ अंदर का सब मल निकल जाता है और पेट भली भाँति धुल जाता है । एनीमा का वर्तन ऐसा हो जिसमें एक सेर पानी आ सके । खर की नली दो गज लम्बी हो, पेच और नाजल बने बनाए मसाले के तथा चित्रानुसार पूरा सामान भी अंग्रेजी दवा बेचने वालों से मिल जाता है । जहाँ रोगी लेटा हो उसके निम्न एक गज उचा ढीवार के साथ पानी का वर्तन टागना चाहिए । अपने स्वभाव, रोग और

आवश्यकता के अनुसार गर्म या ठंडा पानी डाल सकते हैं। तेल डालना हो तो गर्मियों में सरसों का और सर्दियों में तिल का डालना चाहिये। एरण्ड का तेल अर्थात् कास्टायल भी डाला जाता है। एक छटांक पूरी मात्रा है। साबुन मिलाना हो तो देशी साबुन ५-६ माशा के लगभग घोल लिया जाये। आवश्यकता के अनुसार पानी की मात्रा आध सेर से दो सेर तक हो सकती है। साबुन को भलीभांति रगड़ कर भाग उत्पन्न कर लें तेल को रबर की नली में पहले ही भर दें। फिर साबुन मिला पानी बर्तन में डालें। हमारी अपनी राय है कि साबुन मिलाना हितकर नहीं। डाक्टर लोग बहुधा इसे काम में लाते रहे हैं किन्तु अधिक मात्रा में यह बड़ी मात्रा (कोलन Colon) की कोमल नाली को हानि पहुँचाता है।

जिस दिन एनीमा करना हो उस से पहली रात हल्का भोजन दूध, मूंग का पानी, चावल, दूध-डबल रोटी अथवा दलिया या साग खाएं। अर्थात् पेट नरम रहे तो उत्तम है। यदि ज्वर या खांसी आदि का विकार न हो तो दाल-चावल या पतली खिचड़ी में थोड़ा घी मिला कर दें।

साधारण अवस्था में केवल दूध पीना उत्तम है।



जब एनीमा लेने का समय समीप हो तो पहले शौच जायें, स्वाभाविक रीति से जितनी सफाई हो जाय अच्छा है। फिर बाईं करवट लेटकर बाईं टांग को लम्बा पसारें और दाईं टांग को ऊपर की ओर सिकोड़ें, गुदा द्वार में घी या तेल लगा कर नाज़ल प्रवेश करें

(ग्राम की) लगा कर रोगी के विस्तरे में उम्र बांस का मुँह प्रविष्ट करें, ताकि उत्पन्न हुई भाप रोगी के रोमकूपों में प्रविष्ट होकर सम्पूर्ण अंगों को नोमल कर दे और बाड़ी सरदी को बाहर निकाल फेंके। औषधियाँ जिनसे काढ़ा बनाना है निम्नलिखित हैं—माश (उड़द) की दाल एक छटाक, अलसी एक छटाक, सौंफ एक छटाक, जायफल ८ नग, एरण्ड की जड़ एक छटाक, पिप्पली आधी छटाक, सोया के बीज एक छटाक, सम्भालू के बीज आधी छटाक, हल्दी एक छटाक, तिल एक छटाक। कुल औषधियों को मोटा मोटा कूट कर तीन सेर पानी में पकाए। जब एक सेर पानी जल चुके तो भाप देना आरम्भ करें। इन औषधियों में रोग की अवस्थानुसार घटा बढ़ी कर सकते हैं। (नगे शरीर से गरम २ भाप न छूए)।

(३) निम्नलिखित उपाय से पसीना निकालना महंगा है, और औषधि तैयार करना भी कठिन है, परन्तु बहुत बलवर्द्धक और गुणकारी है। उड़द की दाल, अलसी आदि उपर्युक्त औषधियाँ सोलह गुना लेकर कूट कर पानी में चटनी के समान रगड़े, फिर एक मन तेल तिल या सरसों का (गर्मी की प्रकृति हो तो सरसों का अन्यथा तिल का तेल) लेकर आग पर खन गर्म करें। उबलने लगे तो आग से दूर उतार कर रख लें। फिर थोड़ी थोड़ी वह चटनी ढालते जायें और तेल को हिलाते जायें। इस प्रकार सारी चटनी मिला कर और एक मन पानी ढाल कर आग पर चढ़ायें। थोड़ा २ करके दो दिन में सारा पानी सुखा दें, फिर उतार लें, पानी यदि चार दिन सुखाया जाय तो और भी उत्तम है। तेल तैयार हो जाने पर नित्य कुछ गर्म करके आवा घण्टा उसमें बैठें। तेल को नित्य कोसा कर लेना चाहिए। जिस प्रकार जलवृष्टि से सूखी खेतियाँ हरी भरी हो जाती हैं, इसी प्रकार इस तेल के पसीने से पुराने रोग दूर होकर दुर्बल और रोगी शरीर में भी भली भाँति तरावट प ताजगी आ जाती है, जिस प्रकार सूखा पेड़ बसन्त ऋतु में हरा भरा

जाता है। इस तेल की मालिश भी वही गुण रखती है।

(४) पसीना लाने वाली खाने की औषधियाँ :—

(क) सौंफ एक तोला, खांड एक तोला, गीले निचोड़े हुए कपड़े भली भाँति बांध कर गर्म राख (भूभल) में दस मिनट के लिए दबा। फिर निकाल कर पानी की सहायता के बिना चबा लें और गर्म पड़ा ओढ़ कर सो जाये।

(ख) जायफल एक या आधा, उसके समान खांड, गर्म पानी के साथ खाकर ऊपर के अनुसार करें। (ग) साधारण अवस्था में बड़ी त्वायची के बीज आधा तोला, खांड एक तोला चबा कर ऊपर के अनुसार करें।

(घ) अंग्रेजी औषधि ऐस्प्रीन ५ ग्रेन गर्म पानी के साथ खाकर ऊपर के अनुसार करें। जिनको हृदय की दुर्बलता का रोग हो वे ऐस्प्रीन या ऐस्प्रो न खाएं।

निम्न अवस्थाओं में पसीना निकालना अच्छा नहीं:—अनपच, खालिस गर्मी, अधिक प्यास, जलन, नकसीर, रक्तार्श (खूनी बवासीर) तिल्ली, जिगर, नशा और गर्मी। आंख और अंडकोष पर कभी सेंक न देना चाहिए।

पसीना इतना निकालना चाहिए जितना कि रोगी सह सके, अन्यथा जलन, दुर्बलता, मूर्छा आदि का भय रहता है। पसीना अच्छा आ चुकने के लक्षण यह हैं कि सर्दी, वादी, दर्द आदि का अनुभव नहीं होता, शरीर हलका फूल सा हो जाता है, भूख लगती है, शरीर कोमल हो जाता है। पसीना निकालने के पीछे एक घण्टे तक खुली हवा में कदापि न आना चाहिए।

काबुल और सीमा-प्रान्त की ओर पसीना निकालने के लिए एक और प्रणाली प्रचलित है। शीत या पीड़ा का कोई रोग हो, सब का उपाय वहां यही होता है कि बकरा मारकर उसकी गर्मागर्म खाल रोगी



को पहना कर घर के भीतर दिन भर बन्द रखते हैं। पानी नहीं देते, चम इसी उपचार से वह अधिकांश रोगों को दूर कर देते हैं। गर्मी की मिलायट हो तो यह उपचार अच्छा नहीं है। हमारी राय में पानी थोड़ा गर्म करके देते रहना चाहिये। भोजन—एक-एक छटाक सत्र ढालें और बाजरा मिलाकर पकाकर उसका पतला पानी।

## रक्त निकलाना

आयुर्वेदिक और यूनानी चिकित्सा-शास्त्रों में स्वीकार किया गया है कि शरीर की शुद्धि के लिए जितनी भी प्रणालियाँ हैं उन सबमें रक्त निकालना सर्वोत्तम है। बात यह है कि रक्त ही सम्पूर्ण शरीर में चल फिर कर सम्पूर्ण अंगों को शक्ति पहुँचाता है। यदि रक्त में प्रियेले मल अथवा रोग उत्पन्न हो जायें और वे इतने अधिक हों कि फेफड़े और बाहरी औपधियाँ उस (रक्त) को शुद्ध करने में समर्थ न हों तो वह विरुद्ध रक्त सम्पूर्ण शरीर में दौड़कर अधिक से अधिक हानियों का कारण होगा। इसीलिये गर्मी और रक्त के बहुतेरे रोग जोंक या सिंगी लगवा कर या नदतर से रक्त निकलवाकर दूर किये जा सकते हैं। ऐलोपैथी डाक्टरी, कपिंग ग्लास Cupping Glass (सिंगी) का प्रयोग बहुत ही हो रहा है। सूजन, जलन, फोड़ा, फुन्सी, राज, कोढ़, लकवा, गठिया आदि वात (वादी) रोग, आँखों की पुरानी लाली, स्तन या चमड़े के रोग, जिगर-तिल्ली, छपाकी, गर्मी (आतशक, उपदश) सूजाक आदि में विशेषकर रुधिर निकालना हितकर है।

छासी, दमा, तपेदिक, जलन, स्वप्न दोष तथा अन्य वीर्य विकार, कैं दस्तों के रोगों में रक्त निकालना वर्जित है (मना है)। साठ वर्ष से अधिक अवस्था में रक्त न निकलवाओ।

सिंगी जिस स्थान पर लगाई जाय दस अंगुल आसपास तक का रक्त पीँच लेती है। जोंक एक हाथ आसपास का, पछने एक अंगुल

का और फस्द खुलवाने (रग में नस्तर चुभो कर रक्त की धार बहाने) से समस्त शरीर का विकृत रक्त बाहर निकल जाता है ।

रक्त निकलवाने का निश्चय आपका चिकित्सक ही कर सकता है । वह बलाबल के विचार से रक्त निकाले ! अधिक से अधिक आधा सेर रक्त एक नवयुवक का निकाला जा सकता है । साधारण अवस्था में पाव भर रक्त निकालना काफी है । यदि थोड़ा खराब रक्त भीतर रह जाय तो कोई हानि नहीं, वह थोड़ा सा तो फेफड़ों द्वारा ही सुगमता से शुद्ध हो जाता है ।

# स्वास्थ्य-शिक्षा

## मनुष्यों के घरेलू शत्रु

मच्छर—मक्खी—चूहा

मलेरिया का मूल 'मच्छर'—मनुष्य के स्वास्थ्य का सबसे बड़ा शत्रु मच्छर है। प्रतिवर्ष करोड़ों आठमी वर्षा ऋतु में और उसके दो महीने पीछे तक मौसमी बुखार से कष्ट पाते हैं। इसका कारण बहुत हद तक मच्छर है। मैं आपको बताऊंगा कि यह क्यों कर सम्भव है। यह बात आप और हम बहुधा देखते रहते हैं कि जिन इलाकों में नगर के आसपास पानी के जोहड़ या तालाब हों, बलदल या कीचड़ हो, उन स्थानों में मौसमी ज्वर का बड़ा भारी प्रकोप होता है, लाखों मानव सन्तान प्रतिवर्ष इसका शिकार होते हैं। इसके सम्बन्ध में अंग्रेजी सरकार की ओर से बड़ी छान बीन हुई, लाखों रुपये व्यय किये गए, बरसों तक बड़े-२ योग्य विद्वान इसमें लगे रहे। अन्त में यही निर्णय हुआ कि मौसमी बुखार का मूल कारण मच्छरों की शैतानी है।

बहुत लम्बी बात की कोई आवश्यकता नहीं। मोटा सिद्धान्त आपको समझा देते हैं। जिस प्रकार चुम्बक पत्थर लोहे को अपनी ओर खींचने का एक विशेष गुण रखता है, इसी प्रकार मौसमी या मलेरिया बुखार के कीटाणुओं के साथ मच्छरों का विशेष लगाव होता

है। मलेरिया के कीटाणुओं से लदा हुआ मच्छर जब मनुष्य को काटता है, तो वे कीटाणु मनुष्य के रक्त में प्रवेश कर जाते हैं। वे बड़ी शीघ्रता से बढ़ते और अपना विष सम्पूर्ण रक्त में मिला देते हैं; कब्ज, सर्दी, सिर दर्द आदि होकर जोर का बुखार चढ़ जाता है, उतर जाता है, फिर चढ़ जाता है।

अतः आवश्यक है कि ऐसे भयानक रोग को उत्पन्न करने वाले मच्छरों से मनुष्य बचे। ऐसा करने के चार उपाय हैं। (१) वह स्थान छोड़ दिया जाय। (२) सन्ध्या समय जब कि ईश्वरीय सृष्टि को दुःखी करने के लिये मच्छर अपने विश्रामस्थानों से निकलते हैं, बिस्तर पर जालीदार मच्छरतानियां लगा दी जाएं, जिससे कि उनके भीतर मच्छरों का प्रवेश न हो सके और मनुष्य उनके आक्रमणों से सुरक्षित रहे। (३) तीसरा उपाय यह है जिसके विषय में कहते हैं—‘न रहे बांस न वजे बांसरी’—मच्छरों का वंश नाश कर दिया जाय। न मच्छर रहें न मनुष्य उनसे कष्ट उठायें। अन्तिम उपाय के सम्बन्ध में मुझे कुछ आदेश देने की आवश्यकता है।

नगर के आसपास जितने गड्ढे अथवा नीचे स्थान हों, जहां पानी ठहरता हो, उनको मिट्टी से भर दिया जाय। नगर और ग्राम निवासियों को चाहिये कि मिल जुल कर इस आवश्यक कार्य को पूरा करे। जब कोई पानी का बांध बनाया जाता है अथवा पशुओं का मेला लगाने के लिये स्थान बनाने की आवश्यकता होती है, तो बहुधा देखा जाता है कि तहसीलदार साहब बारी २ से किसानों की वेगार लगाते हैं और काम बड़ी सरलता से हो जाता है। इसी तरह स्वास्थ्य के विचार से नम्बरदार और चौधरी साहब गड्ढे भरवा सकते हैं। यदि पानी भरने का स्थान बहुत बड़ा हो और उसका मिट्टी से भरना असम्भव हो, तो उचित है कि वर्षा ऋतु के अन्त में जब कि मच्छरों के वंश के विनाश का समय होता है, प्रति एकड़ एक छटांक के हिसाब से मिट्टी का

हरमल का धुआँ दो। हींग के पानी अथवा फिनायल का छिड़काव भी मक्खी को दूर भगाता है। (४) घर के समीप कूड़ा-करकट गोबर न रहने दो क्योंकि गन्दगी में ही मक्खी बैठती है और वहीं अंडे वच्चे देती है। (५) जो गर्च कर सकें वे घर के द्वारों में जाली लगा दें और उन्हें हर समय बन्द रखें ताकि प्रकाश और वायु भी न रुके और मक्खी भी भीतर न आने पाये। (६) छठा उपाय मक्खियों के मारने का है। यदि इन पाच उपायों पर आचरण करने की चेष्टा की जाय तो मक्खियों को मारने के घृणित कार्य की आवश्यकता नहीं रहती। किन्तु पादपूर्ति के विचार से मुझे कम-से-कम एक उपाय का वर्णन तो अवश्य करना चाहिये। तिलायत से फलाई-पेपर (मक्खीमार कागज) आते हैं, उन पर गुड़, सरेश लगा होता है, उन पर बैठते ही मक्खी के पर और पैर उनमें चिपक जाते हैं और वह वहीं समाप्त हो जाती है।

हैजे के दिनों में यथा सम्भव शहर छोड़ देना चाहिये। हैजा छूत रोग नहीं, वायु (Infectious) रोग है। अर्थात् हैजे का विष, मक्खी के द्वारा भी और वायु द्वारा भी आसपास फैलता है और मनुष्यों को रोगी बना देता है। जिस नगर में हैजा हो उसका अन्न, पानी और पवन सभी त्याज्य हैं।

नगर से दूर जाकर रहो पानी उबाल कर पियो। एक घड़ा पानी में कुल पाच ग्रेन पोटाशियम-परमैंगनेट डाल कर पीना बहुत गुणकारी है। यथा सम्भव कच्ची सब्जी और फल कोई भी काम में न लाओ। खाने की सब वस्तुयें चाहे आग पर पकी हुई हों, चाहे गर्म पानी में पोटाशियम-परमैंगनेट का हल्का रंग बनाकर उसमें धो लो। घासी या ठण्डा भोजन किसी प्रकार भी न खाओ। नींबू, सिरका, प्याज, इमली आदि का सेवन इन दिनों बहुत उपयोगी है, क्योंकि इनमें कीटाणु नाशक शक्ति होती है। सत पोटीना, सत अजवायन और कपूर बराबर लेकर शीशी में डाल कर धूप में रख दें, सब मिल कर तेल-सा हो जायगा। मिश्री या साण्ड में ३ बून्द डाल कर खा लें, उपर से दो घूट

पानी पी लें। सैर और हल्का व्यायाम नित्य करते रहें। भोजन बहुत हल्का और शीघ्र पचने वाला किया जाए। हैजे के दिनों में अजीर्ण (हाजमा और पाचन का दोष) बड़ा भयानक है।

ईश्वर न करे, यदि कोई हैजे से बीमार हो जाय, तो उसी समय योग्य वैद्य या डाक्टर को बुलायें। उसके आने तक रोगी की कै और देस्त चूने से भरे बर्तन में डालें। रोगी की सेवा करने वाले के अतिरिक्त और सब लोग वह स्थान छोड़ दें। रोगी को एक-एक घण्टे पीछे बारी २ से निम्नलिखित वस्तुयें अथवा इनमें से जो मिले, देते रहें—(१) मोटी इलायची छिलकों समेत २ तोला लेकर दो सैर पानी में पकायें, यह पानी ठण्डा करके पीने को दें। हैजे में बहुत गुणकारी है। (२) आक की जड़ का छिलका, काली मिर्च, काफूर, समान मात्रा में लेकर अदरक के समान रस में रगड़ कर २-२ रत्ती की गोलियां बना लें, पानी या गुलाब जल आधी छटांक से एक-एक घण्टा पीछे दें, बहुत गुणकारी सिद्ध होगी। (३) उपर्युक्त सत पोदीना, सत अजवायन और कपूर मिलाकर ५-५ बूंद घण्टे-घण्टे बाद अकेले या ऊपर लिखी गोलीयों के आगे-पीछे दें। (४) प्याज को कुचल कर उसका पानी निकाल कर १-१ तोला घंटे-घंटे पीछे दें। ऊपर लिखित गोली भी इसके साथ दे सकते हैं।

उपर्युक्त इलायची के पानी में अर्क पोदीना दो छटांक, अर्क अजवायन २ छटांक, अर्क इलायची २ छटांक, प्याज का पानी २ छटांक मिला दें तो और भी अधिक गुणकारी होगा। खाने को केवल मूंग का पानी।

**प्लेग का मूल चूहा**—मनुष्य का तीसरा शत्रु चूहा है। यह पृथ्वी के भीतर बिल बना कर रहता है। वहां प्लेग के पिस्सू सबसे पहले चूहे पर आक्रमण करते हैं, जिससे चूहे को प्लेग हो जाता है, उसका शरीर फूल जाता है, उसकी होश मारी जाती है, उसे बड़ी प्यास लगती है, पानी के आसपास चक्कर काटता है और वहीं मर जाता है। प्लेग के पिस्सू चूहे के रक्त पर बहुत शीघ्र पुष्ट हो जाते हैं। चूहे के

गई है। जो कुत्त्र भी हो, हमे इस बात से इनकार नहीं कि जीवन के ऐसे साथी स्वास्थ्य का सत्यानाश करने और जीवन को कटु बनाने का कारण बनते हैं। बहुत बुद्धिमत्ता और चातुर्य के साथ इनका सुधार करना चाहिए। 'विवाहित आनन्द' और 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' में इस विषय पर बहुत विस्तृत और बहुमूल्य आदेश दिये गये हैं।

## माता-पिता ने हमारा विवाह कर दिया

वह नौकरी करते रहे,  
मैं रोटी पकाती रही।

कभी हंस लिया, कभी झगड़ लिया।

कभी बेटा हो गया,

कभी बेटी हो गई।

हमने समझा इसी का नाम विवाह है

परन्तु जब 'विवाहित आनन्द' और

'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' पढ़े,

तो पता चला कि यह तो विवाह न था।

विवाहित जीवन के माधुर्य का रहस्य

तो हमने अब पाया है। (लीला)

कविराज हरनाम दास बी ए, गौरी शंकर

मन्विर, चाँदनी चौक, देहली।

ये पुस्तकें सब बुकसेलर और रेलवे

बुकस्टाल बेचते हैं।

## लड़का पैदा होने का नियम

पुरुष में सूर्य गुण अधिक होता है और स्त्री में चन्द्रगुण । पुरुष सूर्य की किरणों के समान तेज वाले परिश्रमी और कठोर होते हैं, परन्तु स्त्रियं चन्द्रमा की किरणों की भांति शीतल तथा कोमल स्वभाव वाली और सन्तान के लिए प्रेमभाव रखने वाली होती हैं ।

नियम यह है कि यदि गर्भ में सूर्य गुण की अधिकता होगी, तो पुत्र होगा; चन्द्रगुण की अधिकता में इसके विपरीत अर्थात् कन्या हागी । गर्भ स्थिति के तीन मास पीछे बच्चे के अलग २ अंग बनने लगते हैं । यदि उस समय से पहले-पहले सूर्य-गुण की वृद्धि की जा सके तो अवश्य ही पुत्र उत्पन्न होगा । वैद्यक में सूर्यगुण और चन्द्रगुण रखने वाली कई औषधियां हैं ।

जिनको यह इच्छा हो कि लड़का ही पैदा हो, वे तीन मास के अन्दर २ इस उद्देश्य की औषधि का सेवन करें । यहां कई भाई प्रश्न करेंगे (१) क्या ऐसी दवाइयाँ भी हैं जो पुत्र ही पैदा करने में समर्थ सिद्ध हो सकें ? (२) क्या पुत्र और कन्या पैदा करना ईश्वर या भाग्य के आधीन नहीं ? इसका उत्तर यह है कि (१) ऐसी दवाइयाँ अवश्य हैं । कम से कम एक दवाई का मुझे अच्छी तरह अनुभव है, १६२१ से प्रयोग कर रहा हूँ और गुरु चरणों की कृपा से सर्वदा सफलता ही होती है । तीन दिन सेवन की जाती है । (२) परमात्मा तथा भाग्य के ही वश मैं सब कुछ है, किन्तु परमात्मा भी उन्हीं की मदद करता है, जो अपनी सहायता आप करते हैं । उपाय के बिना भाग्य भी कुछ प्रभाव नहीं



रखता । सौभाग्यशाली मनुष्य के मुँह में भी रोटी बिना प्रयत्न के नहीं चली जाती । दवाइयों भी उसी परमात्मा की पैदा की हुई हैं । प्रत्येक बीमारी और कष्ट का उपाय है, यदि मनुष्य बुद्धि से काम ले । यह नुसराना गुरु महाराज ने अथर्ववेद से पता किया और बड़े अनुभव के पश्चात् मुझे बतलाया । मुझे भी अब इसका पर्याप्त अनुभव हो चुका है । मूल्य १०) रुपये ।

यदि गर्भरती और गर्भस्थ बच्चे के स्वास्थ्य में उन्नति न होती हो तो पूरा समाचार भेजें या औपचारिक मे पधारें । लेडी डाक्टर का सुप्रबन्ध है ।



# स्वास्थ्य-शिक्षा

## मनुष्य के विचित्र दुर्भाग्य

तम्बाकू, अफीम, मदिरा, भांग

कई दुर्भाग्य तो मनुष्य को अचानक ही आ घेरते हैं, किन्तु कई दुर्भाग्य इस प्रकार के हैं कि जिनको अदूरदर्शी व्यक्ति स्वयम् ही अपने गले मढ़ लेते हैं। कोई आदमी एक घोड़ा रख ले तो उसके लिए उसे कितने कष्ट उठाने पड़ते हैं, अस्तबल, घास-चारा, दाना-पानी और सफाई सब उसके जिम्मे रहते हैं। किन्तु वह उस सेवा के बदले में सवारी का आनन्द उठाता है। इसी प्रकार गौ की सेवा करके दूध प्राप्त करता है। यदि कोई व्यक्ति छोटी इलायची चवाने की आदत डाल लेता है तो उससे पाचन शक्ति में सहायता और स्वाद सुगन्ध का आनन्द तो उठाता है, किन्तु पूछिये तो भला उन बुद्धि के वैरियों से कि आपने तम्बाकू की आदत डाल कर उससे क्या लाभ उठाया है। केवल यही न कि यदि आप तम्बाकू न पियें तो टट्टी नहीं आती, कोई गम्भीर विषय आपसे सोचा ही नहीं जा सकता। इससे बढ़कर और कौन सा दुर्भाग्य हो सकता है ? शराब की आदत बहुत कुछ तो शराब के ठेकों के पिट्ठुओं से प्राप्त हो जाती है और कुछ अहितैषी मित्रों से। कुछ शराब के सम्बन्ध में यह प्रसिद्ध किया जाता है कि यह शरीर को लाल करती है, रक्त बढ़ाती है। इस लिए वे नवयुवक जो दुराचारों के कारण

दुर्बल हो जाते हैं, बेगस होकर शराब के द्वारा अपने मुखारविन्द को लाल करना चाहते हैं। कोई खासी हटाने के बहाने इसे आरम्भ करते हैं, और फिर स्थाई तौर पर इसके बन्धन में बन्ध जाते हैं। कई इसलिए आरम्भ कर देते हैं, कि यह चिन्ता को दूर करती है। किन्तु अज्ञानी मनुष्य इसकी हानियों को नहीं देखता कि यह मादक है, बेहोशी लाती है, मन, मस्तिष्क, जिगर और अन्यान्य अंगों में एक विष उत्पन्न करती है। इसी प्रकार भग, चरस, गाजा आदि भयानक नशे मनुष्य अपने तन के साथ लगा लेते हैं और फिर सारी आयु बाप के बाप को रोते हैं, तथा नशा सिरलाने वालों के कर्मों को पीटते हैं। स्वास्थ्य के इन चार शत्रुओं के विषय में चिकित्सा ग्रंथों में जो कुछ लिखा है, आपकी आँखें खोलने के लिए लिखा जाता है। यदि आपका कोई भी अभाग सम्बन्धी किसी नशे में फँस गया है, तो उसे यह पढ़ कर सुनायें और उसका नशा छुड़ायें। यह बहुत नेकी का काम है।

### तम्बाकू

तम्बाकू बड़ी बुरी चीज है। यह फेफड़े, दिल, दिमाग और जिगर को बहुत हानि करता है। तम्बाकू के सत को निकोटिन कहते हैं, यह बहुत विषैली वस्तु है, इससे रक्त में विष उत्पन्न हो जाता है। परीक्षा के तौर पर हुस्के की नै में से १ भागा तम्बाकू का मैल रोटी में या किसी और तरह कुत्ते को खिला दें तो कुत्ता मर जायगा। फिर भला ऐसी विषैली वस्तु को अपने अन्दर डालना मूर्खता नहीं तो और क्या है? आप कहेंगे कि तम्बाकू पीकर तो किसी को मरते नहीं देखा, किन्तु यह एक निश्चित बात है कि इस विष के कारण आयु घट जाती है, रक्त में रोगों का मुकाबला करने की शक्ति नहीं रहती। और अनेकों बार मनुष्य अवस्था से पहले ही मर जाता है। निमोनिया यदि ऐसे व्यक्ति को हो जाय तो प्राण लिये बिना नहीं छोड़ता।

मानव-वंश का सत्यानाश करनेवाली वस्तुओं में शराब के पीछे तम्बाकू का दूसरा स्थान है। अनेकों का तो यह विचार है कि यदि मानव-संहार में भाग लेने वाली वस्तुओं को पुरस्कार ( इनाम ) दिया जाय तो तम्बाकू शराब से भी बाज़ी मार ले जाय। आजकल सिगरेट पीने का दौर दौरा है। यदि पूछो कि भाई सिगरेट क्यों पीते हो ? इसमें क्या आनन्द है ? तो विदित होगा किसी को न पीने से रोटी नहीं पचती, किसी को सिगरेट के बिना कब्ज़ हो जाता है, कोई इसके बिना गम्भीर विषयों का चिन्तन नहीं कर सकता फिर इनसे और अधिक पूछा जाय तो वे परवाही से स्वीकार करेंगे कि ये सब खराबियां सिगरेट आरम्भ करने के पश्चात् उत्पन्न हुईं। पहले इनको कब्ज़ का कोई रोग नहीं था, रोटी भी पच जाती थी, और वह सोच विचार भी कर सकते थे।

बहुधा तम्बाकू सेवन का कुप्रभाव मनुष्य के अपने स्वास्थ्य पर और दुर्बल तथा रोगी बच्चों के रूप में उनकी सन्तान पर पड़ता है। किन्तु वह उसे साधारण बात समझ कर अथवा “इसमें प्रारब्ध का दोष है” यह समझ कर चुप हो जाता है। वह नहीं जानता कि यह उस तम्बाकू का विषैला प्रभाव है, जिसका वह नित्य सेवन करता है। मैं बिना किसी विरोध के भय के कह सकता हूँ कि जहां तम्बाकू पीना थोड़ों को कोई हानी नहीं पहुँचाता, वहां ऐसे व्यक्तियों की बहुतायत है जो थोड़ी मात्रा में ही तम्बाकू सेवन करके हानि उठा लेते हैं। बहुतों को हृदय की धड़कन ( Palpitation ) जैसे सत्यानाशी रोग लग जाते हैं, जो सिगरेट पीने वालों के लिये मृत्यु को निमन्त्रित करते हैं।

जहाँ तक मेरे अनुभव का सम्बन्ध है, मैं ने देखा है कि जहां बहुत अधिक मानसिक श्रम के साथ २ अन्धा धुन्ध और अति तम्बाकू सेवन किया जाता है, वहां मस्तिष्क की नसों के सख्त हो जाने का बड़ा भय रहता है। उसके साथ उन्हें मूर्छा का भी भय रहता है, विशेष कर

उस समय, जबकि जीवन अनियमित और असयमित हो, और कब्ज का रोग रहता हो ।

यही कारण है कि तम्बाकू या सिगरेट पीने वाले, जो कि मानसिक परिश्रम अधिक करते हैं, उन्हें अनिद्रा, सिर का भन्नाना, चक्कराना और मिर दर्द आदि हो जाते हैं । गठिया और अधरग आदि रोगों में प्रसित रोगियों का निरीक्षण करने से मालूम हुआ है कि उनमें अधिकांश बहुत तम्बाकू पीने वाले होते हैं ।

ऐसा देखा गया है कि पिता शराब पीता है, परन्तु सन्तान शराब नहीं पीती । किन्तु ऐसा कम देखा गया है कि पिता सिगरेट पीता हो और सन्तान उससे बची रहे । शराब के बेहोशी बकनाद गिरना आदि लक्षण ऐसे हैं जो प्रत्यक्ष में ही तुरन्त प्रगट हो जाते हैं और बच्चे भी समझते हैं कि ये शराब से ही उत्पन्न हुए हैं अतः माता पिता की दुर्दशा को देख कर वे शराब से दूर रहते हैं । इसके विपरीत तम्बाकू सेवन भीतर ही भीतर से शरीर को खोखला कर देता है, अतएव बच्चे उन हानियों को प्रकट रूप में न देखकर तम्बाकू से नहीं डरते । यदि माता-पिता सिगरेट का सेवन न करते हों तो बच्चों पर बड़ा बन्धन रहता है, यदि वे पीते भी हैं तो छिपकर पीते हैं । परन्तु जन माता पिता बच्चों के हाथों सिगरेट भगवाते हैं या चिलम भरवाते हैं तो बच्चों के मुह में भी पानी भर आता है । तब कोई आश्चर्य नहीं, यदि वे बाजार से सिगरेट लाकर चुपके-चुपके पीने लगें । अन्त में यह लज्जा भी हट जाती है और फिर वाप चेहे मिलकर कश लगाते हैं और अच्छी भली हवा को कड़वे और दुर्गन्धित धुएँ से भर देते हैं ।

### अफीम

कई व्यक्ति अफीम की आदत डाल लेते हैं । क्यों ? 'अजी जनान ! इससे चित्त में मानकता सी आ जाती है जो एक अकथनीय आनन्द की अवस्था है ।' कुछ लोग तर खासी की औषधि के रूप में

खाते हैं और फिर इसके आदी हो जाते हैं। किन्तु परिणाम क्या होता है ? यही कि आलस्य उनकी नस-नस में घुस जाता है, और आराम करने के अतिरिक्त किसी काम में उनका जी नहीं लगता। फिर यदि समय पर अफीम न मिले तो सारा शरीर टूटने लगता है और अफीमची को मृत्यु सामने खड़ी दिखाई देती है।

अफीम विष है, कब्ज करती है, नशा और निद्रा लाती है, भूख को कम करती है, पीड़ा को मिटाती है, शरीर को पतला करती है। सेवन करते २ आदत पड़ जाती है। मस्तिष्क और इन्द्रियों की शत्रु है। इससे शरीर मिट्टी के समान निस्सत्व और बलहीन हो जाता है। चूंकि यह नींद लाती है इसलिये मूर्ख मातायें बच्चों को दे देती हैं ताकि वे सोते रहें और आप निश्चिन्त हो कर काम काज करती रहें। किन्तु इससे बच्चों के मेदा, जिगर, दिल और दिमाग काम करने से रह जाते हैं, बच्चे का पाचन बिगड़ जाता है और वह मूर्ख तथा दुर्बल हो जाता है।

### भांग

इससे वचना चाहिए। यह मादक, कब्ज करने वाली और भूख को लगाने वाली है। खुशकी और बेहोशी का कारण बनती है। इसकी आदत कठिनता से छूटती है, आंखों को कमजोर करती है, मेदे को दुर्बल बनाती है। बुद्धि को भ्रष्ट कर देती है, सिर में चक्कर लाती है। पतले दस्त आते हों और भूख कम लगती हो तो औषधि के रूप में सोते समय १ माशा पानी के साथ खाना गुणकारी है, किन्तु वह भी कुछ दिन।

### शराब

सबसे पहला अंग, जिगर है, जिसमें शराब आंतों के रास्ते पहुँचती है। अन्य कार्यों के सिवाय जिगर का यह भी कार्य है कि वह हमें उस विष से; जो मुख द्वारा हमारे शरीर में पहुँचे, उसके

छुटकारा दिलाए। अर्थात् जिगर रोगक्षमता (रोगों से लड़ने की शक्ति) का एक सुन्दर किला है। जब किसी प्रकार का विषैला मल हमारे शरीर में प्रविष्ट हो जाता है तो जिगर की नसों और नाडियाँ उत्तेजित हो जाती हैं और उस विष पर आक्रमण करके उसको नष्ट कर डालती हैं। इस प्रकार कुपथ्यों का फल भोगने से हम बहुधा बचे रहते हैं। शराब में भी एक प्रकार का विष है, जो हमारे मन-मस्तिष्क, जिगर, आदि में विकार उत्पन्न करता है। थोड़ी मात्रा में यह विष शरीर में प्रविष्ट हो तो थोड़ी देर में और थोड़े यत्न से जिगर इसे नष्ट कर देता है, किंतु इसके अधिक मात्रा में और बार-बार पिये जाने पर इतने विष को नष्ट करने के लिए जिगर की नस-नाडियों को अत्यधिक परिश्रम करना पड़ता है, जिससे उसमें सूजन उत्पन्न हो जाती है।

अधिक शराब पीते रहने से कभी-कभी फेफड़ों का सूज जाना भी सरुद का कारण हो जाता है और बहुधा सूजन के कुछ ही दिन पीछे मृत्यु हो जाती है।

शराब पीने वाले का हृदय स्वभावतः कमजोर होता है, क्योंकि शराब पीने की अधिकता सत्र अंगों की काम करने की शक्ति को कम कर देती है, इससे हृदय की चाल भी बहुत तीव्र हो जाती है और कभी बहुत मन्द। इसलिए किसी दिन उस शराबी के हृदय की धड़कन पहले प्रिकृत और फिर बन्द होने (Heart Failure) से मृत्यु हो जाती है। एक और बुरी बात—शराब गुर्दों (बृस्क Kidneys) के नर्म और कोमल रेशों पर बहुत बुरा असर करती है। र्द-गुर्दा और गुर्दा को सूजन इसके आवश्यक परीणाम हैं, जिससे गुर्दों का वह कार्य जो प्रकृति ने उनको सौंपा है, समाप्त हो जाता है।

अनुभव से सिद्ध हुआ है कि शराब शुक्राणुओं Spermatozoa को भी, जिन पर गर्भ-स्थापना निर्भर है, नष्ट कर देती है, अथवा उनमें विकार उत्पन्न कर देती है। कई बार सम्भोग के समय पुरुष शराब

में मस्त होता है, जिससे उस समय खलित होने वाले वीर्य के कीटाणु विशेष प्रभावित होते हैं, और ऐसे वीर्य से उत्पन्न सन्तानें अपने पिता की इस भूल और अदूरदर्शिता का फल भोगती हैं । वे डरपोक और साहसहीन होती हैं । तथा दिमागी रोगों में फँसी रहती हैं ।

जिस प्रकार केवल रुग्णावस्था में थोड़ी मात्रा में कुचला, संखिया आदि विष भी सेवन किये जाते हैं, इसी प्रकार शराब थोड़ी मात्रा में निमोनिया आदि रोगों में, चिकित्सक सेवन कराये तो कराये, अन्य अवस्थाओं में इसके सेवन से स्वास्थ्य, सम्पत्ति और सम्मान तीनों का घाटा है ।



# जीवन को सफल और सुखी बनाने की योजना

## (१) अपने शरीर पर कृपा दृष्टि रखें

यह कहावत सर्वथा सत्य है कि 'भोजन जितना साफ और सस्ता होगा, उतना ही गुणकारी होगा।' आपका भोजन हलका और सुपाच्य हो। बहुत चना चना कर खाना खाए, आत के दान नहीं, दातों का काम आतों पर न डालें। थोड़ी भूख रहने पर खाने से हाथ रोक लें। भोजन के साथ जल जितना कम पिया जाय, अच्छा है। स्वास्थ्य (सेहत) का धनना या त्रिगडना बहुत हद तक उस भोजन पर निर्भर है जो हमने खाया है या पिया है।

किसी भी अवस्था में वह भोजन न करें जिससे आपको कभी कष्ट हुआ हो। जो कुछ खाए या पिए वह शरीर के साधारण ताप से कुछ ही अधिक ठण्डे या गर्म हों, तो हों, बस जितना स्पर्श गाल सह सकें। भोजन करते ही रात को सो न जाया करे। तन्त्राकू फेफड़े, दिल, दिमाग और वातसंस्थान ( Nervous System ) के लिए धीरे-धीरे विष का रूप धारण कर लेता है। बर्फ और बर्फ की तरह ठण्डे पदार्थ दात, गला, मेदा, जिगर और आतों को खराब करते हैं, इनसे प्रायः

टाइफाईड ( मीयादी, मन्त्रिपात ज्वर ) हो जाया करता है । चाय और काफी से बचें, यदि किसी स्थान के जलवायु और अपनी प्रकृति से विवश हों तो थोड़ी मात्रा में हल्की बनाकर पी सकते हैं, परन्तु जलती बलती न पियें । पान चबाते रहना स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकर है । दिन और रात के भोजन के पश्चात् दो बार ही पान चबाया जा सकता है, वह भी २०-३० मिनट । सौंफ चवाना पान से भी अच्छा है, खाना इससे शीघ्र पचता है । फल का उतना लाभ कदाचित नहीं, जितना दाम है । फलों ने, भोजन में शाक, दाल, मीठे आदि की बहुत सी कटोरियों ने, और दूसरे स्वादों ने गरीबों को मार दिया है । मिठाइयां ७० प्रतिशत के प्रतिकूल सिद्ध होती हैं, और मांस ६० प्रतिशत मनुष्यों के प्रतिकूल सिद्ध होता है । दालें, पनीर और सूखे मेवे शरीर को बढ़ाने वाले हैं, ये और घी ( तथा मक्खन मलाई ) ४० वर्ष की आयु के पीछे बहुत थोड़े प्रयोग करें । ५० वर्ष की आयु से गेहूँ और दूसरे अनाज भी कम कर दें । सदा हलके पेट रहें ।

व्यायाम और सैर नियम पूर्वक करें । पति पत्नी अपने ब्रह्मचर्य की अधिक से अधिक रक्षा करें । बलवान बनें । सेहत ही तो है जो सौन्दर्य प्रदान करती है, यह पफ, पौडर और रंग थोड़े ही किसी को सुन्दर बना सकते हैं, बल्कि इनका प्रयोग करना अपने को हल्का करना है । बहुत से लोग इस बनाव ठनाव को राह चलतों को आकर्षित करने की उच्छ्वल चेष्टा समझते हैं, तो कई बार वाह वाह के स्थान में छीः छीः की पात्र ये मूर्खा बनती हैं । जल वायु और अपनी आर्थिक अवस्था के अनुसार कपड़े पहनें, हममें से बहुत से लोग दिखावे के शौक में इस आवश्यक नियम को भूल जाते हैं । नौजवान काम अधिक करें और बूढ़े आराम अधिक । सदा प्रसन्न वदन ( हंस-मुख ) दिखाई दें । कड़वा बोलना और माथे पर त्योरी चढ़ाये रखना एक प्रकार का रोग है ।

क्रोध बहुत-सी शक्ति और सुख शक्ति का विनाश कर देता है। रोग से लापरवाही ( उपेक्षा ) बड़ी भारी भूल है।

## ( २ ) व्यग्रहार-कुशल बनें

जो भी आपके सम्पर्क में आये, उसके हृदय पर आपके प्रति सत्कार और आदर की छाप लग जाए। पड़ोसियों के साथ मैत्री भाव रखें। वृत्तों के साथ प्रेम करें और उनको उत्साहित करें। अपने नौकरों तथा अपने से सज छोड़ों पर कृपा दृष्टि रखें। दूसरों के साथ वही वर्तान करें, जो आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ करें। अपने वचन का पालन करें। बहुत बोलना घुरा है, ध्यान रखें कि कोई आपकी लम्बी वार्ता से उरता तो नहीं गया। लोग आपको भला और शक्ति प्रिय मनुष्य समझें। रोगियों की सेवा करें, दीन दुखियों के काम आयें। अपने सम्पर्क में आने वाले सबके लिये आपका जीवन कल्याण का दाता हो यह अच्छा नहीं कि आपके सब मिलने मिलाने में स्वार्थ की भावना ही प्रमुख रहे। अतिथि सत्कार की भावना उत्पन्न करें, देश और धर्म के नेताओं, सच्चे साधु महात्माओं और विद्वानों को अपने घर में निमन्त्रित किया करें, और उनसे लाभ उठाए। मनुष्य पहचाना जाता है उस सगति से, जिसमें वह निचरता है, और उन पुस्तकों से जो वह पढ़ता है।

## ( ३ ) आचार के धनी बनें

चरित्र सबसे बड़ा धन है। पैसे के धनी और चरित्र के बगल मनुष्यों का क्या मोल है ? सत्य बोलें। बात बड़ा कर न करें। नम्रता और मधुर वाणी आपके भूषण हों। सब के साथ कृपा भाव रखें। मन, वचन और कर्म की एकता पर कटिबद्ध रहें। आपके शुद्ध हृदय की धाक बँधी होनी चाहिये। अनुपस्थित की निन्दा नरक का द्वार है। बिना निकट सम्बन्ध के स्त्री पुरुषों का अधिक मेल जोल नगर में अपवाद जनक है। विषय विलासिता आत्म हत्या है। अपने

सिद्धांत और नियम ( Principal ) की रक्षा के लिये चाहे कितना ही त्याग करना पड़े, धन जन कुछ ही जाये, दृढ़ रहें। अपने सब कृत्यों में अपने ऊंचे चरित्र का परिचय दें। विश्वास करें और विश्वास पात्र बनें। किसी की हां में हां मत मिलाएं, खरी बात कहने की हिम्मत होनी चाहिये, परन्तु ढंग से, युक्ति से और कल्याण की भावना से। शोक है कि बहुत से छोटे बड़े राज्यकर्मचारी अपने समय और पब्लिक के पैसे का खून करते हैं, सच्चे मन से अपना अन्दर टटोलने की आवश्यकता है।

### ( ४ ) विद्या का सदुपयोग करें

सब विद्या और ज्ञान का संचय आत्मबोध और आत्मोन्नति के लिये ही होना चाहिये। ( मैं क्या हूँ ? क्या मैं किसी प्रयोजन से इस संसार में भेजा गया, या यूँ ही निःप्रयोजन टपक पड़ा ? इसको ठग, उससे लड़ झगड़, यह खा, वह भोज उड़ा—क्या मैं इसी लिये जन्मा ? ऐसे प्रश्नों पर विचार आत्मबोध और आत्मोन्नति में सहायक होता है। ) नावल, उपन्यास, किस्से- कहानियां पढ़ना विद्या का सब से बड़ा दुरुपयोग है। जहाँ तक वन पड़े, किसी ऐसी पुस्तक का प्रतिदिन अध्ययन करें जो आपकी आत्मिक, शारीरिक, सामाजिक अथवा आर्थिक उन्नति में सहायक हो। निश्चय ही आपके बच्चों का आपकी विद्या और आपके समय पर सर्वप्रथम अधिकार है। देखें कि वह निश्चित समय पर पढ़ते, खेलते और सन्ध्या वन्दनादि करते हैं। समय ही जीवन है, समय का सदुपयोग जीवन का सदुपयोग है। “विद्या धर्मेण शोभते” अर्थात् विद्या की शोभा धर्म से ही है। धर्म कर्म से हीन विद्वान नरक का कीड़ा है, तथा रावण की गति का अधिकारी है।

### ( ५ ) अपने चार पैसों से खेलिये मत।

अपनी सामर्थ्य के अनुसार खर्च करें। हां दिखावे के कपड़ों

तथा अन्य दिखावे की वस्तुओं पर इनका नहीं। जैसे तैसे ढग से वन सप्रह को ही जीवन का लक्ष्य न बना लें। मनोपी बनें। जीवन को सुखी बनाने वाले उचित राश्यों में कजूसी न करें। अपनी आय (आमदनी) बढ़ाने के लिये वर्मयुक्त पुनपार्थ करें। अपने सज प्रकार के सेयकों को खुले दिल से दें। किसी प्रकार का जुआ न खेलें, न ताश द्वारा और न पासे द्वारा, न मन बहलाने को और न धन प्राप्त करने को, सट्टा और गेयरो (कम्पनियों के हिस्सों) की उलट फेर भी तो जुआ ही है। जो लोग हिसाब के मुगतान में वचन का पालन नहीं करते और आज कल पर टाल देते हैं, उन्हें मजदूर लोग बुरा भला कहते हैं और व्यापारी लोग उनसे घृणा करते हैं। दुख सुख के लिए कुछ बचा कर रखें। अविद्या, दरिद्रता, गरीबी, बेकारी, छूत-छात, दुराचार और धर्म से निमुखाता को हटाने के लिये जो सस्थाएँ और समाएँ कार्य कर रही हैं उन्हें खुले दिल से दान देना, तथा अनार्यों विधवाओं, मित्रों, शरणार्थियों, सम्बन्धियों की सहायता करना, धन का सर्वोत्तम प्रयोग है।

### (६) देश और जाति के उत्थान में आपका बड़ा हाथ होना चाहिए।

अच्छे नागरिक (शहरी) बनें। देशभक्ति आपकी जिह्वा पर ही न हो, आपके प्रत्येक कृत्य और व्यवहार से देशभक्ति का परिचय मिलना चाहिये। आपके देश और जाति को आप पर गर्व हो, न कि लज्जा आए। घूस, चोर बाजारी, अनाज कपड़ा आदि छुपा रखना, मिलापट, अपने अयोग्य वन्धुओं को भी नौकरी आदि पर लगा देना—यह अत्यन्त घृणित और अक्षम्य देशद्रोह और पाप हैं, इनका बहुत कड़ा दण्ड मिलेगा, इन पापों से बचें। प्रत्येक मनुष्य चाहे कितना ही छोटा हो, देश धर्म और जाति के लिये प्रतिदिन कुछ न कुछ निश्चय ही कर सकता है। देश निवासियों, पड़ोसियों तथा भाई बन्धों में प्रेम बढ़ाने

और बैर मिटाने के लिये सदा प्रयत्न करते रहें ।

आदि सृष्टि से भारतवर्ष बहुत महान देश और आर्य जाति बहुत श्रेष्ठ जाति, संसार भर में प्रसिद्ध रहे हैं । सुजबल, बुद्धि बल, चरित्र और अध्यात्म बल में कोई अन्य जाति इसकी बराबरी नहीं कर पाई । परन्तु अब हम बहुत गिर गए हैं । हम में से बहुतेरे भूठे, बे-ईमान और दुराचारी हो गए हैं । सच पूछो तो देश के अपने ही सपूत देश को मौत के घाट उतार रहे हैं । आओ हम पुराने ढंग बदल डालें, और संसार की जातियों में अपने देश का मान बढ़ाएं ।

### (७) आपकी आत्मा भूखी प्यासी न रहे ।

पांच इन्द्रियों की तृप्ति के लिए धन लुटाते रहना या 'खाओ पीओ, मौज उड़ाओ' का सा जीवन व्यतीत करना, यह दुर्लभ मनुष्य-जीवन का ध्येय नहीं । यह तो क्षण-भंगुर तृप्तियां हैं, जिनका परिणाम दुःख और सन्ताप ही है ! भगवान का चिन्तन; श्रेष्ठ धर्मात्मा पुरुषों का संग; वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, सत्यार्थ प्रकाश, रामायण आदि जीवन दान देने वाले सद्शास्त्रों का पाठ; सदाचार, मधुर व्यवहार, देश जाति धर्म की सेवा, परोपकार की लगन यह धर्मात्मा के लक्षण हैं और मनुष्य केवल इन गुणों से ही पशु से ऊंचा समझा जा सकता है । यही गुण मनुष्य को भगवान् का प्यारा बनाते हैं, तथा नीच भावनाओं और पाशिवक वृत्तियों से इसे ऊंचा उठा कर जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त कराते हैं । इस धर्मपरायणता के बिना तो दुःख संताप से कदापि छुटकारा न होगा ।

### (८) आत्म-परीक्षा ( Self Examination )

ऊपर लिखे जीवन को सफल बनाने वाले प्रयत्नों का प्रति रात्रि विचार आत्म-परीक्षा है । कसौटी लगाने के समान, इस प्रकार की आत्म परीक्षा के फल स्वरूप आप जीवन के सब क्षेत्रों में उन्नति कर पाएंगे । यदि आप शरीर और उसके भोगों में तो उन्नत हैं परन्तु

चरित्र और समाज सेवा में अवसर हैं, अथवा धन और शिक्षा तो भरपूर रखते हैं परन्तु शरीर और धर्म की दृष्टि से न जीवितों में हैं, न मरों में, अथवा आप अपने कारोबार की देख रेख तो ठीक करते हैं परन्तु परिवार और बाल बच्चों की ओर तनिक भी ध्यान नहीं देते, या आपके बाल बच्चे 'आपसे विलकुल विपरीत' हैं, इत्यादि इत्यादि, तो निश्चय ही आपका जीवन सफल नहीं कहा जा सकता ।

### यह न्याय पूर्वक विचार कीजिये

कि क्या आप अपने जीवन की बाजी हार तो नहीं रहे ? परमात्मा करे मेरी यह सेवा आपको सचेत कर दे और आपके जीवन का काटा बदल जाये ।

— ० —

इस शिक्षायली को अपने परिवार, पड़ोसियों और बन्धुओं : पढ़ कर सुनायें । जिन मित्रों, सम्प्रन्धियों, अफसरों, मातहतों आदि ४ आप जीवन में सफल देखना चाहते हैं, उनके लिए यह अनुपम उपहार और भेंट है ।

यह शिक्षायली पुस्तिका रूप में भी प्राप्त हो सकती है ।

आपका सेवक—कविराज हरनामदास

ढाक द्वारा प्राप्त करने का पता—

कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्स, दिल्ली ।

हमारे औपधालय से स्वयं लाने का पता—

गौरीशंकर मन्दिर, चान्दनी चौक, लालकिले के पास (दिल्ली) ।

## चेतावनी

आपने कई औपधालयों के लम्बे चौड़े सूची-पत्र देखे होंगे, जिनमें बहुत आत्म-प्रशंसा से काम लिया होता है। हकीमों वैद्यों की लिखी बहुत सी पुस्तकों के अन्त में उनके औपधालय की औषधियों का सूची-पत्र दिया होता है, और एक-एक औषधि की प्रशंसा में बीसियों पंक्तियां लिखी होती हैं। मैं भी चाहता तो बड़ी आसानी से डेढ़ दो सौ पृष्ठों की औषधियों की सूची आपकी सेवा में उपस्थित करता, किन्तु मेरा दृढ़ विश्वास है कि औषधियों की सूची को पढ़कर एक रोगी अपने लिए ठीक रीति से औषधि का निश्चय नहीं कर सकता। उसको न तो अपनी प्रकृति का ज्ञान है, न यह कि किस प्रकृति के लिए वहां लिखी कौन-सी दवाई लाभकारी होगी। मुख्य बात तो यह है कि एक ही रोग के ५० रोगी होते हुए प्रत्येक रोगी की आयु, रोग का कारण, रोग के लक्षण, रोग कितने समय का है इत्यादि सब हालात एक दूसरे से सर्वथा भिन्न होते हैं। वास्तव में प्रत्येक रोगी का अपना २ इतिहास होता है, इसलिए सब को भिन्न २ औषधि की आवश्यकता होती है।

यही कारण है कि जो लोग सूची-पत्र और विज्ञापन देख कर औषधि मंगाते हैं, वे प्रायः लाभ से वंचित रह जाते हैं। इसी अभिप्राय से औषधियों का सूचीपत्र न प्रकाशित करके यहां केवल उन रोगों का नाम लिखा जाता है, जिनकी पूर्ण सफलतापूर्वक चिकित्सा हमारे यहां होती है।

पत्थरी, श्वेत कुष्ठ (फुलबहरी), हरनिया, गूंगापन, भगन्दर, पुराने घाव आदि जिन रोगों की पर्याप्त सन्तोषजनक चिकित्सा हमारे



पास नहीं, उनका इस सूची में नाम नहीं दिया गया। उनकी चिकित्सा के लिए हमारा औपधालय आपकी सेवा न कर सकेगा। हमारी इस प्रणाली को हमारे सुशिक्षित तथा अभ्येक्ष रोगियों ने विशेषतः पसन्द किया है।

आगे लिखी रोगों की सूची को पढ़े। यदि आपके रोग का नाम हममें लिखा है तो ईश्वर की कृपा से निश्चय ही इसकी सफल मिद औपधियां हमारे औपधालय में हैं। स्त्रियों और पुरुषों के गुण रोगों की चिकित्सा बहुत मफुलतापूर्ण की जाती है और इन रोगों की मफुल चिकित्सा में हमने प्रसिद्धि तथा यश प्राप्त किया है। आगे दिखे हुए 'रोग-परीक्षा-पत्र' के अनुसार रोग का हाल लिख दें। आपका पत्र ध्यानपूर्ण पढ़कर औपधि भेज दी जायगी। सब पत्र-व्यवहार गुप्त रखा जाता है। स्वयं औपधालय में पधार सकें तो उस जैसी बात नहीं।

गुरुदेव श्री स्वामी कृष्णानन्द जी सन्यासी योगाचार्य की वतलाई हुई चिकित्सा पद्धति और उनके वतलाई हुए नुस्खे सर्वदा सफल होते हैं। हमारी औपधियों की सेवन त्रिधि सुगम, मात्रा थोड़ी, पथ्य-परहेज साधारण और लाभ स्थायी होना प्रसिद्ध बात है।

सेवक—कविराज हरनामदास

## स्वास्थ्य पर जीवन की सफलता असफलता चिन्ता निश्चिन्तता का प्रभाव

जो अपने जीवन में सब प्रकार से सफल हैं, वे ही निश्चिन्त हैं। सफलता स्वास्थ्य के भवन के चार कोनों में से एक प्रमुख कोना है जिसके आश्रय स्वास्थ्य दृढ़ता से खड़ा होता है। जिसका जीवन सफल है, घर का खर्च भली प्रकार चलता है, सन्तान आज्ञाकारी है, भाई बन्धु सब के साथ मेल बना हुआ है, मित्र यार सब कहीं साथ देते हैं। न किसी का कर्ज देना है, न किसी मुकदमे की चिन्ता है, न जुआ सट्टा खेलता है, न शराब पीता है, न पड़ोस में कोई अंगुली धरता है, न किसी अफसर मालिक या व्यापारी को उससे शिकायत है ... ..। उसकी सिहत का भवन बड़ी शान के साथ खड़ा रहता है, परन्तु सफलता का कोना गिर जाने से बहुतों के स्वास्थ्य का भवन धड़ाम से नीचे गिर जाता देखा गया है। अमुक रायसाहिब की सिहत क्यों गिर गई ? अमुक मियांसाहिब के बाल देखते क्यों सफेद हो गए ? सेठ जी अच्छा भला स्वास्थ्य होते एक दम बिस्तर पर क्यों पड़ गए ? लाला जी का लड़का सुबह हंसता खेलता घर से गया, शाम को क्यों बुरी हालत में घर पहुँचाया गया। डाक्टर.....की धर्म पत्नी दिन प्रति-

(३) पति धन कमाने में लगा रहा, सन्तान की ओर ध्यान न दिया, लड़का घुरी सगत में पड़ गया, जो अन्त में कैद हो गया। लड़की कालिज में पढ़ती थी, अपनी मनमर्जी करती, मा कभी टोकती तो उसे उलटे-पुलटे जवाब सुनाती, पिता तरु फर्याद जाती तो वह कह देता, “तुम मा बेटी जानो, मेरा काम तुम्हारी माग पर रुपया देना है, और बस।” लड़की सिनेमा में एक्ट्रेस बनने चम्बई भाग गई, और वहां से बड़ी बड़नामी की खरों आने लगी। तब रायसाहिब की आखें खुलीं कि धन कमाने में सफलता के सुख को पारिवारिक जीवन में असफलता के दुःख ने विनष्ट कर दिया। इसमें कसूर तो रायसाहिब का अपना था, परन्तु रूठ ससार से गए। चार वर्ष उनका कुल पता न चला, पीछे घर लौटे जल रोग से परदेश में मरना निरुद्ध दीखा। लड़के और लड़की के दुःख ने उनके स्वास्थ्य की घुरी हालत कर दी।

(४) अपनी सहपाठिनी कालिज गर्ल से एक नययुवक का प्रेम हो गया। उसका प्रियाई हो गया तो निराशा में खहर खा लिया बच गया, पर सारी आयु उम्र प्रिय के प्रभाव से अस्वस्थ ही रहा। सारा जीवन ही निष्फल गया।

(५) एक ने स्त्री के बना करने के बायजूद एक मित्र को बहुत रुपया ऋण में दे दिया, पर उस धन के वापस न लौटने पर मुकद्दमा लड़ना पड़ा। ऋणी मर गया, पर इसे तो भूखा ही कर गया। स्त्री इसी चिन्ता में सूर्य कर काटा हो गई। साजन की छोटी सी दुकान कर ली, पेट भर खाने को न मिलना, दूध घी बन्द हो गया, समय से पहले बूढ़ा हो गया और मर गया।

(६) अपनी तारीफ सुन कर एक अमीर फूट जाता, फिर तो हज्जारों

लुटा देता । इसी वाह २ में ऋणी हो गया । इतना अच्छा चलता कारोबार रुपये के अभाव से बिगड़ने लगा, इसी चिन्ता में स्वास्थ्य भी बिगड़ने लगा । बड़ी २ बातें बनाने वाले दोस्त मित्र जो केवल खाने पीने और लूटने तक के साथी थे, दूर रहने लगे । जीवन की इस असफलता में १५ वर्ष का सुपुत्र आड़े आया; उसने माता के जेवर के आश्रय, बिगड़ते कारोबार को थाम लिया । इस हर्ष में वह स्वस्थ हो गया, जिन्दगी के तौर तरीके बदल डाले, पुनः धनवान और स्वस्थ हो गया ।

(७) एक पुरुष क्रोधी था, गाली बकता था, मित्रों को शत्रु बना लेता था, सम्बन्धी भी एक-एक करके छूटते गए । एक दिन इसकी मोटर कार, किसी सामने आते श्रीमान् की कार के ड्राइवर की भूल से कुछ मिनट रुक गई तो इसने क्रोधित होकर गाली दे दी । वह श्रीमान् एक बड़ा पुलिस अफसर था । उसने इसे नाकों चने चबवाए । सुना था, पर देखा न था कि घबराहट में बड़ों २ का मूत्र निकल जाता है । उस पुलिस अफसर की याद आते ही पाजामे में पेशाब निकल जाता, कोई औषध काम ही न करती । बहुत मास पीछे उस अफसर ने मुआफ़ी दी, तो बहुत मास पीछे उसका रोग शान्त हुआ । उसके पीछे उसका क्रोध ऐसा मरा कि उसकी आवाज़ तक न मिली । क्रोध ने उसके जीवन को असफल बना रखा था; क्रोध छूटा तो सब बिछड़े मित्र बन्धु पुनः आ मिले । जीवन भी तब स्वास्थ्य सुख शांतिमय हो गया ।

(८) किसी दलाल ने बड़ा लालच दिया कि अमुक वस्तु का दाम बहुत चढ़ रहा है, यथाशक्ति खरीद लो; बहुत नफा दे जाएगी ।

जाकर बाजार से तसल्ली कर आये। सत्र नकद और बीबी का जेवर तक बेचकर सौदा कर लिया। कुछ दिन भाग और अधिक चढ कर रुक गये। उसी समय बेच देता तो बहुत कुछ कमा लेता। परन्तु 'और अधिक, और अधिक' के लालच में सौदा वामे रमता। भाव गिरे तो इतनी तेज़ी से गिरे कि अपनी और बाप दादा की कमाई सब दे बैठे। तब ब्लाड प्रेशर हो गया, पत्नी को हिस्टीरिया का दौरा पडने लगा। कालिज पढते लडके की पढाई छूट गई। चिन्ता में मर गया।

(६) गन्दे मजाक किया करता था। कोई मुह न लगाता। इसी में दुकानदारी भी बिगड गई। 'बस' की प्रतीक्षा में खडी अकेली जवान लडकी से मजाक किया, पीछे से एक शरीफ जवान लडके ने गर्दन से पकड कर खून पिटाई की, एक घूसा पेट में लगा। उस दिन से आते ऐसी बिगडीं कि अभी तक किसी डाक्टर या सर्जन से कुछ नहीं बन पडा। कारोबार पहले ही बिगड रहा था, अब सब चौपट हो गया। चारपाई से उठने का न रहा।

(१०) बडा मसौलिया था। उसके हंसी मजाक से सत्र की बाँटें खिज़ी रहतीं। परन्तु पत्नी उससे पिल्कुल उलट (क्रोधन) मिली थी, पर उसकी वह परवाह न करता था। भाई के साथ शलाख की भूमि का बटवारा था। बटवारा करने वाले अफसर के पाद पर ऐसा मजाक किया कि उसने गद्दी से गद्दी भूमि उसके भाग में लिख दी। अपील की, पर कुछ न बना। अपनी जमा जथा खर्च कर डाली, भूमि अच्छी २ भाई के हिस्से में चली गई थी। धर्मपत्नी डारस देती तो भी कुछ

बात थी। वह सदा जली कटी सुनाती रहती। एक दिन नदी में छलांग लगा दी। पति को हंसी मजाक की 'अति' ले डूबी, उधर पत्नी के क्रोध स्वभाव ने उसे विधवा कर डाला। विधवा होने पर उसे चौबीसों घण्टे शिरशूल रहने लगा। एक दिन वह भी नदी में डूब मरी।

(११) एक को उधार लेने का स्वभाव था। तनखाह मिलने पर कुछ दे देता, बाकी अगली तनखाह पर डाल देता है। नकद सौदा लेने पर, आप जानते हैं, अपनी सामर्थ्य के अन्दर ही सौदा लिया जाता है। परन्तु जब सौदा लेते समय कुछ हाथ से न देना पड़े, तो यही होता है कि यह भी ले लूं, वह भी ले लूं। इस प्रकार कई वस्तुएं बिना आवश्यकता के, परन्तु दिखावट सजावट के लिये, ही ली जाती हैं। इस प्रकार ऋण एक हजार तक पहुँच गया। एक दिन अचानक दूसरे शहर तबदीली का हुक्म आ गया। स्त्री का सारा जेवर बेचा तब कपड़े के दुकानदार ने जाने दिया। स्त्री को मैके भेजा। वहां से बड़ा खारा खट्टा पत्र आया। जीवन की भूल, जीवन की असफलता—१५ वर्ष की नौकरी के पीछे खाली हाथ का खाली हाथ स्पष्ट प्रत्यक्ष हो रहा था। शोक से दस्त लग गये।

• (१२) अमृतसर की बात है। पति सब कमाई सकान खरीदने में लगा देता। पत्नी और बच्चों ने बहुत कहा कि कुछ बैंक में धरो, कुछ सोना खरीद रखो, जरूरत पर फौरन काम आने वाला यही धन होता है। कहावत भी है कि 'सब अंडे एक टोकरी में मत रखो, दो चार में रखो।' यह न हो कि एक टोकरी गिरे, तो सभी टूट जाएं। परन्तु वह न माना।

पाकिस्तान बनने पर सन जायदाद की कीमत तिहाई रह गई है, और बड़ी बात यह है कि बेचने वाले बहुत खरीदने वाला कोई नहीं । कारोबार बन्द है । किराए की हालत भी खराब है । अब ऋण ले ले कर खाते हैं । बुढ़ापे में खुराक पूरी नहीं मिलती, तो कभी कोई रोग, कभी कोई रोग । बीबी बच्चों से अलग शर्मिन्दा । बार २ कहते हैं, “मेरा तो जीवन ही निष्फल गया । बुढ़ापा आ गया, सिहत जाती रही । लोगो ! ऐसी भूल न करना, और दिन आई मौत न मरना ।

---

इन दृष्टान्तों से आपने देखा लिया कि सफलता असफलता, चिन्ता निश्चिन्तता का स्वास्थ्य पर कितना भारी प्रभाव पड़ता है ।

उन रोगों का नाम, जिनकी हमारे औपधालय में विशेष सफलता और विश्वास के साथ चिकित्सा होती है ।

१. सब प्रकार के ज्वर सन्निपात (टायफाईड), मलेरिया आदि ।

२. पुराना नज़ला व जुकाम (प्रतिश्याय, पीनस) ।

३. खांसी खुश्क व कफयुक्त । नई, पुरानी, काली ।

४. श्वास (दमा) ।

५. मूत्र रोग—सब प्रकार के । मूत्र में शक्कर आना ( मधुमेह Diabetes ) गाढ़ा, गदला या सफेद मूत्र आना । रुक कर अधिक और बार २ आना । विस्तर पर मूत्र निकल जाना ।

६. दर्द-गुर्दा ( वृक्क शूल ), पथरी—सूत्राशय व गुर्दा (वृक्क) की, तथा पित्ता जिगर (यकृत)की ।

७. मस्तिष्क रोग—दिमाग की दुर्बलता, स्मरण-शक्ति की कमी, सिर पीड़ा, मृगी, उन्माद, बेहोशी, हिस्टीरिया आदि ।

थोड़ा दिमागी काम करने से थक जाना ।

८. बाल गिरना, गंजापन ।

९. नक्सीर ( नाक से रक्त का जाना ) ।

१०. किसी रोग से उत्पन्न हुई सब प्रकार की दुर्बलता ।

११. दांतों से रक्त और पीप जाना ।

१२. मुंह के छाले, दुर्गन्ध, मुखपाक ।

१३. जोड़ों में पीड़ा, गठिया, सब प्रकार की शारीरिक पीड़ाएं ।

१४. अधरंग (अर्द्धांग वात) कालज, लकवा, रींगनवा, गृध्रूसी Sciatica आदि ।

१५. उपदंश (आतशक) नया, पुराना, बद्ध ।

१६. सोजाक नया या पुराना, बद्ध ।

१७. बवासीर (अर्श)—खूनी या मस्से वाली ।

१८. ब्लड प्रेशर—रक्त के दबाव की कमी या अधिकता (Blood Pressure) ।



१६ दिल की धड़कन, दिल की कमजोरी ।

२० मन्दाग्नि—पुरानी कब्ज, अजीर्ण, पेट में अफारा, जलोवर (पेट में पानी भर जाना) ।

२१ सप्रहणी ।

२२ छपाकी ( शीत पित्त ), Allergy.

२३ रक्तदुष्टि, फोड़ा, फुन्सी, खुजली, एगजिमा, दद्रु ( दाढ़, Eczema)

२४ जिगर (यकृत) के सब दोष, रक्त न्यूनता तथा पाण्डु रोग, यरफान ।

२५ कोष्ठवात (अफारा) के

अधीन दिल की धड़कन ।

२६ मोटापन ।

२७ शरीर का सूखना, भोजन शरीर का अंग न बनना । अच्छा भला खाते हुए भी हृष्टपुष्ट न होना

२८. ज्ञान का अटकना, यथलापन ।

२९ कालाजार, चेरीचेरी ।

३० मुख दूषक, कील, छर्दिया मुहासे आदि ।

३१ फान बहते रहना ।

३२ नेत्र रोग—कुकरे, धुन्ध, जाला, काला मोतियाबिन्द, आल मे गीद या पानी आना, फुन्सी, खुजली आदि ।

### सब प्रकार के पुरुष-रोग

३३ स्वप्नदोष

३४ वीर्य का पतलापन, वीर्य की कमी ।

३५ वीर्य का सन्तान उत्पन्न करने योग्य न होना । वीर्यकीट कम, दुर्बल या वितकुल न होना ।

३६. शुक्रमेह—मूत्र के साथ, पहले या पीछे मिलकर वीर्य (धातु)

का गिरना ।

३७ शीघ्र पतन

३८ लालामेह लेस, Prosta-  
torhoea

३९ नपुंसकता ।

४० अण्डकोष बहुत छोटे होना ।

## सब प्रकार के स्त्री रोग

४१. मासिक धर्म की कमी या अधिकता, देर या जल्दी से आना, कलौछा, गांठें २ या पीड़ा से आना

४२. प्रदर, ल्यूकोरिया । नीला पीला, लाल, सफेद, गाढ़ा पानी सा बहते रहना ।

४३. गर्भ का बार २ गिर जाना । गर्भावस्था में अकस्मात् रक्त आने लगना ।

४४. गर्भाशय की सूजन (शोथ), गर्भाशय की चरबी, गर्भाशय का छोटा अथवा टेढ़ा होना या बाहर आना । योनि द्वार की तंगी ।

४५. सन्तान न होना, मृत बच्चे पैदा होना, समय से पूर्व पैदा होकर मर जाना, या दुर्बल पैदा होना, अठराह ।

४६. हिस्टीरिया, बेहोशी ।

४७. प्रसूता का ज्वर ।

४८. बच्चे के लिए दूध का कम आना, दूध खराब होना ।

### वच्चों के सब रोग

सोखा (शोष रोग), वालग्रह देर से बोलना, दांत देर से निकालना, टांगें और हड्डियां टेढ़ा होना ।

४९. अंडकोष बहुत छोटे होना ।

डी० ए० वी० कालेज लाहौर के विशाल भवन मे  
लाहौर के बड़े २ प्रतिष्ठित, मान्य और  
विद्वान महानुभावों की उपस्थिति मे  
१ जून सन् १९२४ को

पंजाब तथा उत्तर भारत के प्रसिद्ध वैद्य  
कविराज हरनामदास वी० ए०

को

## सोने का तमगा

उनके वैद्यक ज्ञान, विस्तृत अनुभव और सफल चिकित्सा-  
चातुर्य के लिये भेंट किया गया।

इस अवसर पर उपस्थित महानुभावों में से  
कुछ के शुभ नामः—

(१) आनरेबल मिस्टर जस्टिस मोतीसागर, जज हाई कोर्ट,  
उत्तर के प्रधान। (२) आनरेबल मिस्टर जस्टिस वरुणी टेकचन्द एम०  
ए०, जज हाई कोर्ट। (३) प० नानकचन्द एम० ए०, एडवोकेट, मे २२  
पञ्जाब लैजिस्लेटिव असेम्बली मेम्बर गोलमेज कान्फ्रेंस, लण्डन।  
(४) रायबहादुर पैटन रामरखामल भण्डारी, बैरिस्टर, जालन्धर।  
(५) श्री भीमसेन सच्चर (प्रधान मन्त्री, पूर्वी पंजाब)। (६) आनरेबल  
डा० सर गोकुलचन्द नारग, एम० ए०, बैरिस्टर वज्जीर लोकल सेल्फ  
गवर्नमेन्ट सयुक्त पञ्जाब। (७) प्रोफेसर मेहरचन्द सेठी, एम० एस० सी०  
मिशन कालेज। (८) शफाउलमुल्क हकीम फकीर मुहम्मद सादिव चिश्ती  
निजामी। (९) कविराज ज्ञानेन्द्रनाथ सेन वी० ए०, प्रिन्सिपल, आयुर्वेदिक  
कालेज। (१०) रायबहादुर दुर्गादास एम० ए०, एडवोकेट। (११) सरदार  
बहादुर सरदार मेहता नरसिंह एम० ए०, एडवोकेट। (१२) महात्मा खुश  
हालचन्द जी, मालिक तथा सपादक, दैनिक 'मिलाप', देहली।

पत्र-व्यवहार गुप्त  
रखा जाता है,  
निश्चिन्त रहें ।

**रोग परीक्षा-पत्र**  
(जिसके अनुसार हाल  
लिखा जाय)

चिकित्सा पूर्ण  
प्रयत्न एवं सहा-  
नुभूति से होगी ।

तिथि ..... स्थान .....

सेवा में—श्रीमान् भाई कविराज जी !

आपकी सेवा में अपने रोग का सर्विस्तार व्योरा भेजता हूँ । मैं नियमपूर्वक चिकित्सा करवाना चाहता हूँ । आपकी आज्ञानुसार आचरण करूँगा । मैं आपसे कोई बात नहीं छिपाऊँगा—न रोग की, न कुपथ्य की । चिकित्सा के दिनों में रोग में जो घटावदी होती होगी, उसकी बराबर सूचना देता रहूँगा । परमात्मा के सामने मैं आपको हाथ पकड़ाता हूँ; चिकित्सा पूर्ण सहानुभूति एवं प्रयत्न से करनी होगी, परमात्मा साक्षी है । जो आर्वाधि आप भेजना चाहें, उसकी कीमत..... रुपयों तक हो तो बी० पी० द्वारा भेज दे ।

रोगी का नाम और पूरा पता

डाकखाना.....

.....

संक्षेप में रोग के लक्षण  
और उपद्रव ?

रोग कितने काल से है ? ...

.....

(१) आयु । कुमार, विवाहित या विधुर ? (२) देखने में शरीर कैसा है ? (३) क्या काम काज करते हैं ? बहुत परिश्रम का काम है या आराम का ? (४) रहने के स्थान का जलवायु कैसा है ? (५) प्रतिदिन सैर या व्यायाम करते हैं या नहीं ? (६) कब्ज का विस्तार पूर्वक हाल लिखें । पाखाने में कृमि आते हैं या नहीं ? (७) भूख की दशा ? पाचन शक्ति कैसी है ? खट्टी डकारें आती हैं, या छाती पर बोझ रहता है ?

प्यास की दशा ? (८) आपकी प्रकृति वात, पित्त या कफ है ? (९) पेट में वायु ? पित्त का कोई विकार ? जुकाम या खासी आदि ? (१०) भोजन का प्रात और रात का क्या समय है ? घी दूध प्रतिदिन मिलता है ? (११) प्रायः क्या वस्तु प्रतिकूल और अनुकूल आती है ? (१२) नींद की दशा ? (१३) मूत्र का रंग प्रायः कैसा रहता है ? दिन को कितनी बार और रात को कितनी बार ? (१४) क्या दोपहर को भोजन के पीछे मूत्र गाढ़ा आता है ? (१५) मूत्र में दाह (जलन), दर्द पीप या धीर्य आदि का कोई विकार है या नहीं ? कोई और वस्तु मूत्र के साथ जाती हुई प्रतीत होती हो तो उसका हाल ? (१६) किसी नशा का सेवन ? (१७) अन्य कोई पुराना विकार, नजला, कब्ज, सिर-पीडा, बवासीर आदि हो तो उसका हाल ? (१८) क्या मास, अण्डा, मछली खाते हैं ? कम या अधिक ? (१९) कुल सतान ? सबसे छोटे बच्चे की आयु ? (२०) क्या वश में किसी को आतशक, सोझाक, जोड़ों में दर्द, दर्द-गुर्दा, मधुमेह, बवासीर खूनी या बादी तो नहीं ? (२१) रोग के कारण या अन्य किसी प्रकार की निर्बलता ? (२२) चिकित्सा के दिनों भोजन दूध आदि पर कितना खर्च प्रतिदिन कर सकते हैं ? निःसंकोच लिखें । (२३) चिन्ता—ऋण, झगडा, चेकरी, मुकदमा आदि । (२४) कभी कोई चिकित्सा कराई हो तो उसका परिणाम ? कब कराई ? क्या तब कुछ भिन्न लक्षण थे ? अन्य कोई विशेष बात ?

निम्नलिखित प्रश्न केवल पुरुषों के लिये हैं ।

( पुरुष १ से २४ न० तक का उत्तर लिखने के पश्चात् निम्नलिखित का उत्तर भी लिखें । )

(२५) विवाह कब हुआ या होगा ? (२६) किस आयु में प्रथम बार वीर्य गया ? किस प्रकार और कितना समय ? (२७) शुक्रमेह—वीर्य का मूत्र के साथ गिरना और समय । (२८) स्वप्न-दोष, नींद में प्रायः कितनी बार प्रतिमास ? स्वप्न से या बिना स्वप्न के ? सूरजने पर कपडा

अकड़ जाता है या नहीं ? वीर्य का रंग व गंध ? (२६) संभोग में प्रायः कितना समय लगता है ? प्रायः कितने प्रहार ( Movements ) के पश्चात् वीर्य गिरता है ? (३०) एक संभोग के पश्चात् प्रायः कितना चिर मन शांत रहता है । (३१) छोटी आयु में बिस्तर पर मूत्र हो जाने की शिकायत तो नहीं थी ? (३२) इन्द्रिय में कठोरता कैसी आती है ? (३३) किस प्रकार के खान-पान रहन-सहन उपवास या औषध विशेष से किसी वीर्य रोग के लक्षण में लाभ का अनुभव होता हो तो लिखें । (३४) काम सम्बन्धी विचार आने पर इन्द्रिय से कोई लेस निकलती हों तो कितना चिर पीछे ? (३५) वीर्य गाढ़ा, दानेदार, फटा हुआ, दुर्गन्धित या पतला ? वीर्य की सुर्दबीन (Microscope) द्वारा परीक्षा करवाई हो तो उसकी रिपोर्ट लिखें । (३६) (क) अण्डकोष जन्म से ही एक है या दो ? (ख) क्या साइज लगभग बेर, बादाम, अखरोट या अण्डे के बराबर है ? या अधिक ? (ग) क्या कोई अण्ड पेट या पेड़ू में रुका हुआ किसी डाक्टर या हकीम ने तो नहीं बतलाया ? सोजाक या आतशक या किसी आघात के कारण अण्डकोष पर सूजन तो नहीं आई ? क्या चिकित्सा की थी ? (ङ) क्या अब वह सख्त हैं या नरम ? सूख तो नहीं गये ? (च) छोटी आयु में कनपेड़े (Mumps) हुए ? यदि हुए तो उनके कारण से अण्डकोषों में सूजन आदि तो नहीं आई थी ? (३७) आपकी काम-वासना कम होती है या अधिक ? (३८) कभी सोजाक तो नहीं हुआ ? यदि हुआ तो कब और कितना काल रहा ? किस और कितने चिर की चिकित्सा से दूर हुआ ? क्या बार २ तो नहीं हुआ ? चिकित्सा के कम से कम एक मास पश्चात् रक्त परीक्षा यदि करवाई थी तो उसकी रिपोर्ट लिखें । क्या इसके लिये किसी डाक्टर ने गुदा में अंगुली प्रविष्ट करके ग्रास्टेट मसाज किया ? (३९) आपके शरीर पर बाल बहुत अधिक या बहुत कम तो नहीं ? दाढ़ी मूँछ किस आयु में आये ? (४०) स्त्री से अधिक से अधिक कितना काल र रदूह सकते

हैं ? (४१) क्या कभी वीर्य के किसी रोग के लिए चिकित्सा कराते समय किसी नपैली तीक्ष्ण औषधि का प्रयोग तो नहीं किया ? यदि किया तो सब किया और उसका क्या परिणाम निकला ?

**निम्नलिखित प्रश्न केवल स्त्री सम्बन्धी हैं।**

(स्त्री १ से २४ तक का उत्तर लिखने के पश्चात् निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर भी लिखे। बहुत से लोग स्त्रियों के भूषण-न्यास, मूत्र-पागाना आदि सम्बन्धी उत्तर नहीं लिखते, सो स्त्रियों १ से २४ तक का उत्तर अवश्य लिखें।)

(२५) विवाह किस आयु में हुआ और उस समय पति की आयु क्या थी ? (२६) क्या घर का काम-काज स्वयं करती हैं ? क्या खुन्नी वायु में भ्रमण को जानती हैं ? यदि नहीं तो क्या भाग्य में ऐसा करेगी ? (२७) मासिक धर्म किस आयु में आना आरम्भ हुआ ? विवाह से पूर्व या पीछे ? (२८) आजकल मासिक धर्म प्रायः कितने दिनों पीछे आता है और कितने दिन रहता है ? (२९) मासिक धर्म खुल कर आना है या तगी से, गाठदार है या नहीं ? कलौंजा आता है या साफ ? पतला या गाढ़ा ? (३०) मासिक धर्म के दिनों में गर्म वस्तु छाने से रक्त अधिक आता है या कम हो जाता है ? (३१) मासिक धर्म के दिनों में दर्द कहा २ होता है और कितने दिन रहता है ? (३२) मासिक धर्म का कण्ठा धोने से घट्ठा दूर हो जाता है या नहीं ? मासिक धर्म का रंग क्या है ? (३३) यदि कोई सफेद या अन्य रंग का गढ़ा पानी बहता हो तो उसका वर्णन करें। हर समय या किसी विशेष समय बहता है ? ठंडी वस्तुओं से बढ़ता है या घटता है ? (३४) गर्भ है तो कितने मास का ? (३५) कभी गर्भपात तो नहीं हुआ ? (३६) कभी गर्भ के पश्चात् कोई रोग तो नहीं हुआ ? (३७) योनि पर खुजली आदि ? (३८) गर्भाशय में सूजन, चर्बी, टेढ़ापन आदि ? (३९) पति या स्वयं को कोई रोग आतंशक, सोजाक आदि तो कभी नहीं हुआ ? (४०) सम्भोग के समय

पति का वीर्य शीघ्र क्षरित हो जाता हो तो अवश्य लिखें क्योंकि स्त्रियों को बहुत से रोग पति की इस निर्वलता के कारण हो जाते हैं । (४१) पति का कार्य, स्वभाव (काम, क्रोध, अहंकार), परिश्रम तथा स्वास्थ्य ? (४२) अन्य कोई विशेष बात ?

**सूचना**—रोग-परीक्षा-पत्र बड़े साइज पर हमारे यहां मिलते हैं, वह मंगवाकर और उसमें सब हाल लिख कर हमें भेजें । पति पत्नी अलग २ फार्म भरे ।

## नोट

(१) औषधालय में सब रोगियों को अलग २ एकांत में देखा जाता है । अपनी बारी से जाना चाहिये । (२) शारीरिक परीक्षा तथा परामर्श की फीस ५) ली जाती है जो बिना मांगे पहले ही दे देनी चाहिए अन्यथा समय नहीं दिया जा सकेगा । (३) पत्र द्वारा दवाई मंगवते समय इतना लिख देना पर्याप्त नहीं है कि अमुक रोग की दवाई भेज दें । रोगी का भत्ता इसी में है कि रोग का हाल विस्तारपूर्वक लिखा जाये । रोग-परीक्षा पत्र मंगवाकर उसमें हाल लिख कर भेजें । (४) स्त्रियों के बैठने का अलग प्रबन्ध है, उनकी परीक्षा के लिये भी चतुर दाई और अनुभवी लेडी डाक्टर का प्रबन्ध है । (५) हमारी औषधियों की सेवन-विधि सुगम, मात्रा में थोड़ी और लाभ में स्थाई होने के कारण औषधालय के संरक्षकों की संख्या में दिन प्रतिदिन वृद्धि हो रही है । आपके प्रियजन भी लाभान्वित हों ।

( प्रबन्धक )

पत्र व्यवहार का पता:—कविराज हरनामदास बी. ए. एण्ड सन्ज, देहली । तार का पता:—‘कविराज’ देहली । मिलने का पता:—गौरी शंकर मन्दिर, लाल किले के पास, चांदनी चौक, लाजपतराय मार्केट के सामने, देहली ।



## विवाहित आनन्द

इसका पढ़ना उन सभी पुरुषों के लिये आवश्यक है, जिनका विवाह शीघ्र होने वाला है, या जो विवाहित हैं और अपने जीवन को सुख और शांति से भरपूर रखने के बहुमूल्य उपाय जानने की इच्छा रखते हैं। पुस्तक ध्यान से पढ़ने योग्य है। इसको 'प्रताप' के सम्पादक ने 'सर्चलाइट' या 'प्रकाश स्तम्भ' से उपमा दी है। किसी भी आयु के पति इससे अपने लिये अधिक से अधिक शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं। यह बाजारों में विकने वाली साधारण पुस्तकों में से नहीं। पति और पत्नी के परस्पर सम्बन्ध में मिठास भरने वाली यह पुस्तक विवाह शादी में दुल्हा राजा को भेंट देने के लिये बहुत सुन्दर उपहार है। यह उस पति के विशेषतः पढ़ने योग्य है जिसका विवाहित जीवन बहुत दुःखमय हो रहा हो। सन् १९२४ से अब तक चार लाख विक चुकी है। उर्दू, हिन्दी, गुरुमुखी, गुजराती, मराठी, तिलगू में छपी है। हिन्दी में मूल्य १।)। सस्ता एडिशन ॥।), अंग्रेजी में मूल्य ३)

## पत्नी-पथ-प्रदर्शक

इस पुस्तक में उन सभी बातों पर प्रकाश डाला गया है, जो एक पत्नी को सच्चे अर्थों में पति के हृदय की तथा उसका मीठा मलाना साथी बनाते हैं। सच पूछिये तो केवल विवाह हो जाने से ही स्त्री सुहागिन नहीं बन जाती।

किसी विद्वान से पूछा गया "सुहागिन कौन?" उन्होंने ने उत्तर दिया—(१) जो सुहागिन कहलाये जो पिया मन भाये, अर्थात् जो पति को प्रसन्न रखने के ६ नियम जानती हो। (२) जो सास-ससुर, जेठ, आदि से आदर पाने के १५ गुरुमंत्र जानती हो। (३) जो व्यवहार

कुशलता के ४६ नियम जानती हो । (४) जो घर के प्रबन्ध में ३३ कतेव्यों का पालन करती हो । (५) जिसे सन्तान का पालन-पोषण करना आता हो । (६) जो पति कुल की शोभा बढ़ाए ।

साधारणतः स्त्रियां ये सब बातें कहां जानती हैं ? उन्हें 'पत्नी पथ-प्रदर्शक' पढ़ने को दें तो इन सब गुणों की स्वामिनी बन कर वे सच्ची सुहागिन कहलायें । हिन्दी, उर्दू, गुरमुखी में मूल्य १॥) ।

शीशा देखकर  
बाल संवारे जाते हैं  
'भोजन द्वारा स्वास्थ्य' पढ़कर स्वास्थ्य  
सुधारे जाते हैं  
विवाहित आनन्द  
और  
पत्नी-पथ-प्रदर्शक  
पढ़कर जीवन संवारे जाते हैं

ये पुस्तकें भारत भर के पुस्तक-विक्रेता बेचते हैं ।  
किसी के पास समाप्त होंगी, तो आपको मंगा देगा ।

## गर्भवती, प्रसूता और बालक

गर्भ, प्रसव और छोटे बच्चों के दूध पीने तथा दात निकालने के दिनों में पूर्ण सुख शांति और मनोप प्राप्त करने के लिये समय समय पर इस ग्रन्थ का पढ़ लेना एक सच्चे मित्र और अनुभवी जेय या डाक्टर का नाम देगा। रोग और विपत्ति के समय इससे वह सहायता मिलेगी जो कई चार सैफ़ों रुपये खर्चने से भी नहीं प्राप्त होती। इस बात का महत्व वे ही जान सकते हैं जो किसी साधारण रोग के अचानक बढ़ जाने से अपनी आँखों के सामने माता या बच्चे का जीवन नष्ट होते देख चुके हैं।

हमारा भरोसा है कि गर्भवती और प्रसूता की देखरेख तथा छोटे बच्चों के पालन-पोषण के सम्बन्ध की कोई भी बात ऐसी नहीं, जिस पर इसमें पर्याप्त प्रकाश न डाला गया हो। लगभग साढ़े तीन सौ पृष्ठ का विशाल ग्रन्थ, स्थान ७ पर पच्चीस उपयोगी व्याख्यात्मक चित्र। मूल्य केवल छेड़ रुपया। हिन्दी और उर्दू में छपी है। अपने समीप के पुस्तक-विजेता या रेलवे बुक-स्टाल से खरीदें अथवा हमसे मगवा लें।

# एक लाख मुफ्त

राय बहादुर कैपटेन भण्डारी,

बैरिस्टर

के प्रबन्ध से हमारी एक पुस्तक

“यौवन रक्षा”

बिना मूल्य वितरण की जा रही है, क्योंकि राय बहादुर साहब का यह विश्वास है कि “इस पुस्तक की शिक्षा पर आचरण करने वाले, बिना औषधि, ५५ वर्ष अथवा अधिक आयु तक निश्चय ही पूर्ण युवा और स्वस्थ बने रहेंगे, तथा लम्बी आयु व्यतीत करेंगे।”

मिलने का पता :—

(१) कविराज हरनामदास वी० ए० एण्ड सन्ज,  
गौरीशंकर मन्दिर, चान्दनी चौक  
(लाल किले के पास) देहली।

(२) राय बहादुर कैपटेन रामरखामल भण्डारी, बैरिस्टर,  
पंज पीर, जालन्धर शहर (पंजाब)।

## ऋतु तथा आयु के अनुसार

बीमारी में तो आप पूछते हैं कि “वैद्य जी ! खाना क्या चाहिये ?” स्वास्थ्य में ही यदि पूछ लेते कि “इस ऋतु तथा आयु में क्या खाना चाहिये और क्या न खाना चाहिये” तो बीमार ही क्यों होते ? सच जानिये कि ६५ प्रतिशत रोग ऋतु, प्रकृति तथा आयु के विपरीत खान-पान की भूलों से ही होते हैं । ‘भोजन द्वारा स्वास्थ्य’ के ३२४ पृष्ठों तथा १२ नक्षत्रों चारटों और रंगदार प्लेटों द्वारा पथ-प्रदर्शन आपको अवश्य स्वस्थ रखेगा तथा रोगों से मुक्ति दिलायेगा, जिससे आप लम्बा और सुखी जीवन व्यतीत कर सकेंगे ।

# अच्छी पुरस्तकें

पति के लिये  
पत्नी के लिये  
बाल बच्चेदारों  
के लिये  
सब के लिये



लेखक:

कविराज हरनाम दास बी.ए.

चाँदनी चौक, देहली  
पुल बेगम, मेरठ।

सब पुस्तक-  
विक्रेता बेचते हैं

हम

औपधियों का विज्ञापन  
नहीं देते

और न किसी रोगी का नाम  
विज्ञापन में देते हैं।

जब तक

रोग का पूरा हाल न आए, न हम औपधि भेज सकते  
हैं, न बिना औपधि कोई सरल चिकित्सा ही तजरीब कर  
सकते हैं। रोगी की आरोग्यता और हमारे यश के लिए  
आवश्यक है कि सारा हाल रोग-परीक्षा-पत्र के अनुसार  
हमें लिखा जाए। सत्र पत्र-व्यवहार सुरक्षित रखा जाता है।  
अच्छा हो यदि स्वयम् मिलें, अन्यथा रोग-परीक्षा पत्र  
हमसे भगाएँ।

स्वयं मिलने का पता—

सुखदाता फार्मसी,

कविराज हरनामदास बी० ए०, एण्ड सन्ज,  
लालकिले के पास, चान्दनी चौक, देहली ६।

पत्र का पता—

कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज, देहली।

तार का पता—'कविराज' देहली।

